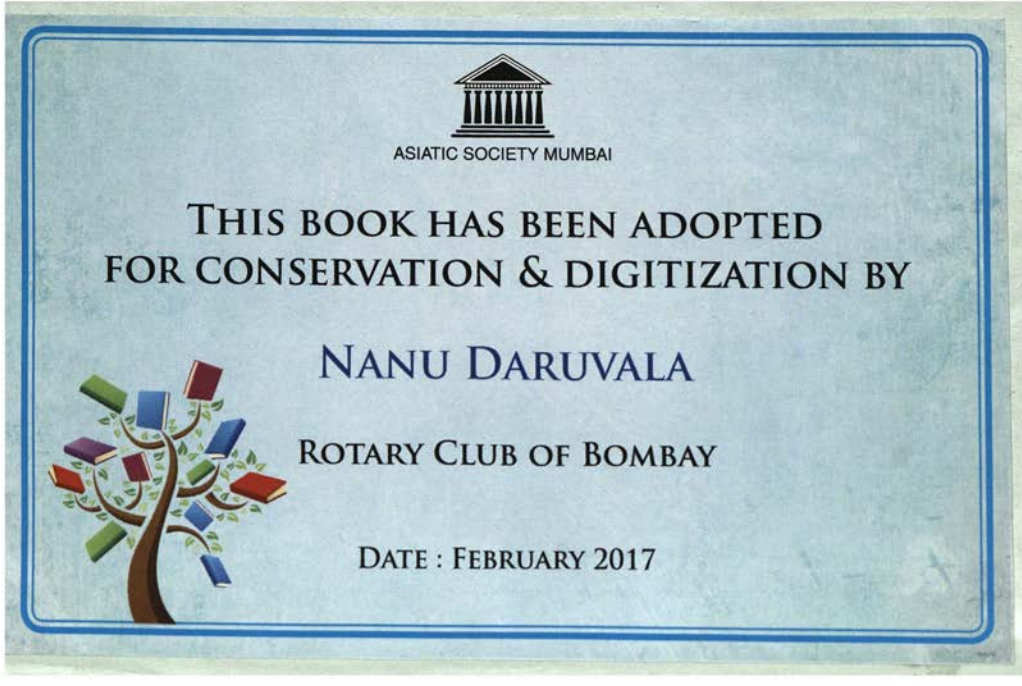
00041945

Digitized with financial assistance from
Rotary Club
on 06 November, 2019



41945

THE

SHUSHRŪSHÁ OR SICK NURSING

BY

DÁDÁ NÁTHÁJI SHELKE,
Assistant Surgeon, Poona.

(*Registered under Act XXV of 1867.*)

LIBRARY OF THE BOMBAY BRANCH OF THE ROYAL ASIATIC SOCIETY

Printed at the 'Ambaprasad' Press,
Poona,

1889.

(All rights reserved.)

JJ-e-55

00041945

आजारी मनुष्याची शुश्रुषा.

हें पुस्तक

दादा नाथाजी शेलके,

असिष्टंट सर्जन, पुणें,

ह्यांनीं तयार केलें.

तें

"अंबाप्रसाद" छापखान्यांत छापून प्रसिद्ध केलें.

पुणें,

(सन १८६७ च्या २५व्या अक्टाप्रमाणें नोंदून ग्रंथ कर्त्यानें
सर्व हक्क आपले स्वाधीन ठेविले आहेत

इ० सन १८८२.

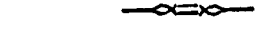
व्याधेस्तत्व परिज्ञानं वेदनायाश्च निग्रहः ॥ एतद्वैद्यस्य वैद्यत्वं न वैद्यःप्रभुरायुषः ॥ १ ॥

अर्थः—वैद्याची वैद्यगिरी म्हणजे इतकीच कीं, व्याधीचें निदान सानें ठरवावें व वेदना बंद करावी; वैद्य कांहीं आयुष्याचा धनी नाहीं.

अनुक्रमणिका.

भाग.		पृष्ठ.
१	पोक्त मनुष्यासंबंधी.....	१
	हवेचा संचार.....	९
	उजेड	११
	आजाऱ्याच्या खोलींतील साहित्य..	१६
	आजाऱ्यानें पथ्यपाणी	२०
	स्वच्छता.....	२९
	शांतता (स्वास्थ्य).....	३३
	गप्पाष्टक	३७
	शरिरावर मनाचा पगडा	४४
	निरीक्षण (पहाणी).....	४९
	दुखण्यांतून उठल्या नंतरची स्थिति.	९६
२	लहान मुलांसंबंधी.....	६३
	औषधांचा गैरशिस्त उपयोग	६४
	लहान मुलांच्या आजाराचीं लक्षणें.	६८
	किरकोळ सूचना.....	७८
३	स्नानें.....	८९
४	वरोपचाराचे प्रयोग	९२
९	आजारीपणांत व आजारांतून उठून हिंडूं फिरूं लागल्या नंतरच्या खाण्यापिण्याचा विचार.....	९९
६	स्वयंपाक	११२
७	घरगुती औषधें.....	११६
८	अकस्मिक घडणारे अपाय	१३१
९	वृद्धपणीं शरीर संपत्तीचा बंदोबस्त....	१४१
	शेवट (अखेर)	१९९

प्रस्तावना.



अलिकडे इंग्रजी विद्येचा आमच्या देशांत फैलाव झाल्यापासून छापण्याची वगैरे साधनें मिळाल्यानें आमच्या कित्येक विद्वान मंडळीनें संस्कृत व इंग्रजी ग्रंथाच्या साह्यानें मराठी, कानडी, गुजराथी इत्यादि भाषांतून नाना प्रकारच्या विषयांवर पुस्तकें प्रसिद्ध केलीं आहेत, त्यांत वैद्यक विषयावरही कांहीं पुस्तकें झालीं असून त्यांचा लाभ आज आपल्या देशांतील लोकांस होत आहे, हें खरोखर त्या विद्वान मंडळीस मोठें भूषण होय. ह्या वैद्यक संबंधी पुस्तकांतून रोग चिकित्सा कशी करावी, कोणत्या रोगावर काय, कसें औषध द्यावें किंवा काय उपाय करावे, नाडी परिक्षा कशी करावी वगैरे बद्दल माहिती दिलेली आढळते; परंतु या सर्वांशीं अगदीं निकट संबंध असणारी जी रोगशुश्रुषा ती कशी करावी, व शुश्रुषा करणारांचें आजाऱ्याशीं वर्तन कसें असावें या बद्दलच्या माहितीचें पुस्तक आमच्या मराठी भाषेंत अद्यापि झालेलें नाहीं. आणि मजला आज बहुत वर्षांच्या अनुभवानें असें आढळून आलें आहे कीं, आपल्या लोकांस आजारी मनुष्यांची शुश्रुषा अगदीं ठेवितां येत नसून ते नुस्त्या औषधावर

मात्र सर्वस्वी अवलंबून रहातात. परंतु त्या औषधापासून गूण येण्यास इतर शुश्रुषेची किती अवश्यकता आहे हें त्यास बिलकूल कळत नाहीं. आतां आजारी मनुष्याची शुश्रुषा जर नीट न होईल म्हणजे त्यास अस्वच्छ ठेविलें किंवा घाण व कोंदट अशा जागीं निजूं दिलें, त्यास औषध व चांगलें पथ्यपाणी बरोबर नियमित वेळीं दिलें नाहीं, तर औषधाचा उपयोग त्यास कितीसा होणार बरें? यासाठीं अशा विषयावर एखादें पुस्तक आपल्या मराठी भाषेंत अवश्य असलें पाहिजे, असें माझ्या मनांत आल्यावरून मीं पुष्कळ इंग्रजी पुस्तकांच्या साह्यानें व स्वताच्या बहुत वर्षाच्या अनुभवावरून हें लहानसें पुस्तक तयार करून मराठी भाषा जाणणारे सर्व लोकांस सादर केलें आहे; व यांत आजाऱ्याच्या शुश्रुषेबद्दल व पथ्यपाण्याबद्दल वगैरे हरएक संबंधानें यथामति थोडथोड्या सूचना दिल्या आहेत. व कित्येक अकस्मिक अपायांवर कांहीं सुलभ उपाय, नेहमीं घरीं बाळगून ठेवण्याचीं औषधें व वृद्धपणीं शरिरास कसें जपावें वगैरे प्रकर्णांचाही यांत समावेश केला आहे. ह्या पुस्तकाचा शुश्रुषा करणारांस व कांहीं बाबतींत वैद्यासही बराच उपयोग होईल अशी मला उमेद आहे.

ह्या पुस्तकाची भाषा माझ्याकडून झाली तितकी मी अगदीं साधी व सोपी घालण्याचा यत्न केला आहे.

हा माझा पुस्तक संबंधानें पहिलाच प्रसंग असल्यानें रसिक वाचकांनीं यांतील कोणत्याही दोषाकडे लक्ष न देतां यांत दिलेल्या सुचनांचा उपयोग करून घेतला म्हणजे मी माझ्या यत्नाचें सार्थक्य झालें असें समजेन.

या पुस्तकासंबंधी माझे बालमित्र रा० रा० विठ्ठल धोंडदेव जोशी अकौंटंट स्टेट रीवा यांचे चिरंजीव रा० रा० गोविंदराव जोशी पुणें सायन्स कालेजांतील ॲग्रिकलचरची परिक्षा पास झालेले विद्यार्थी, यांची व माझी एथें गतवर्षी भेट होऊन त्याणीं मला हरएक प्रकारची मदत केली त्याबद्दल मी त्यांचा फार फार आभारी आहे. व तसेंच हें पुस्तक छापून वगैरे काढण्याच्या कामीं मला रा० शिताराम रामचंद्र गाईकवाड याणीं पुष्कळ मदत केली त्याबद्दल मी त्यांचाही आभारी आहे.

पुणें, मे १८८९. } दा० ना० शे०

आजारी मनुष्याची शुश्रुषा.

भाग १ ला.

पोक्त मनुष्यासंबंधी.

शरीरसंपत्ति.

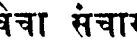
शरीरसंपत्ति ही एक मोठी व खरोखर सर्व देणग्यांमध्ये मुख्य देणगी आहे, असें प्रत्येक जण कबूल करितो; तरी ती शरीरसंपत्ति नीट राखण्यास लागणारे साधनांचा जेव्हां आम्हीं शोध करूं लागतों, तेव्हां आम्हीं आश्चर्यानें अगदीं थक्क होऊन जातों. जेथें पूर्वीच आरोग्य असेल तेथें तें तसेंच नीट राखण्यास व जेथें तें नसेल तेथें तें संपादन करण्यास आरोग्याचे जे नियम आहेत ते पाळण्यासंबंधानें जितकी हयगय व अनास्था दृष्टीस पडते, तितकी दुसरे कोणचेही संबंधानें झालेली दृष्टीस येत नाहीं. याचें खरें कारण असें असावें कीं, आरोग्य हा एक अगदीं पृथक जातीचा लाभ असून त्याची किंमत त्यास आपण मुकलों नाहीं तोंपर्यंत आपणांस कळून येत नाहीं. परंतु या

शिवाय आणखी ज्या अर्थी प्रकृतिसंबंधी नियमांचा भंग झाला तर त्याचा परिणाम लागलाच तत्क्षणी घडत नाहीं, त्या अर्थी आपण केलेल्या चुकीपासून कांहीं अपाय होणार नाहीं, अशी सर्वत्र समजूत झालेली असते. आतां या अशा वेडगळ समजूतीवर विश्वास ठेवण्याचें मूर्खत्व कडे आ ण पाहिलें असतां गरीब बिचाऱ्या मानवी जातीचा कितीशा दुःखापासून बचाव होईल बरें! आरोग्याचे नियमांचा एक वेळच भंग करून आपणास त्यापासून होणारा एखादा वाईट परिणाम कळून येईल असें नाहीं, परंतु ते नियम सतत मोडत गेल्यानें परिणामीं आपलें दुर्लक्षाचें मानानें आपणास दुःख व यातना झाल्यावांचून राहणार नाहीं. शरीरसंपत्ति हें एक भांडवल आहे, आणि पाहिजे तेव्हां त्या भांडवलास ताण न बसतां आपणास त्याचा उपभोग घेतां येईल, अशी आपली समज असते, गत गोष्टीची स्मृति दळदळीत आपले डोळ्यासमोर असून आपण त्याचा अव्हेर करितों; आपणास इशारत करण्यास दुसरे लोकांची प्रचीत असून आपण निष्काळजी असतों व आपली स्वताची गोष्ट सर्व साधारण नियमास अपवादक होणार अशी कल्पना करितो. खरोखर या आरोग्यरुपी देणगीची किंमत आपण फारच मोटी समजली पाहिजे. ही देणगी आपणास नसेल तर आपले नांव, योग्यता, व पदवी यांचीही किंमत नाहींशी होऊन संपत्ति व मान हीं असून नसल्यासारखींच आहेत.

आरोग्यामध्यें शरीराचीं सर्व इंद्रियें समजून न येतां सुरळीतपणानें चालतात. आपण अन्न खातों व त्याच्या पचनक्रियेचा व्यापार चालत असून तिकडे आपलें यत्किंचित्ही लक्ष ओढलें जात नाहीं. जेव्हां जेव्हां या अशा सुरळीत स्थितीमध्यें बदल होतो, तेव्हां तेव्हां आजार येईल अशी भीति असते व नर हा बदल लवकर नाहींसा झाला नाहीं व प्रत्येक इंद्रियाचें काम पूर्वीप्रमाणें अव्यक्त व सुरळीत चाललें नाहीं तर खरोखर रोगानें आपणास गांठिलें असें खचित् समजावें; व अशा वेळींच शुश्रूषा करण्याचा प्रसंग येतो. रोग्याची शुश्रूषा या विषयाकडे आजपर्यंत आमचे लोकांचें मुळींच लक्ष गेलें नसून अद्यापही या विषयाचीं मुलतत्वें लोकांस कांहींच समजत नाहींत. आजार बरा होण्यास औषधावर मात्र ते अवलंबून राहतात, परंतु औषधाखेरीज अवश्य लागणारी जी शुश्रूषा तिची अगदीं हेळसांड करितात. यामुळें रोग्यास औषधापासूनही जसा व्हावा तसा फायदा होत नाहीं. प्रथमतः आजार आले बरोबर त्याची नीट शुश्रूषा ठेवून नंतर औषधोपचाराकडे लक्ष दिलें पाहिजे. हरएक दुखण्यामध्यें आजारी मनुष्याचे संबंधानें वैद्याजवळ जबाबदार होऊं शकेल असें कोणी तरी एक पोक्त मनुष्य स्त्री किंवा पुरुष असेल तर बरें. दोन तीन मनुष्यांनीं आजाऱ्याची शुश्रूषा ठेवून त्याचे संबंधानें वैद्यास कमजास्त कळविणें ह्मणजे नेहमीं मोठा घोटाळा व चुका होतात, याकरितां अशा कामास नेह-

मी कोणी तरी एक मुख्य असलें पाहिजे. शुश्रूषा करणारें मनुष्य आनंदी, कळकळीचें, विचारी, शांत, सहनशील व सुस्वभावी असावें. रागीट व उतावीळ स्वभावाचें असूं नये. स्वच्छता, नियमितपणा व खरेपणा वगैरे गुणांनीं आजाऱ्याचा आपलेवर पूर्ण विश्वास बसेलसें करून त्यास त्या शुश्रूषा करणारे माणसानें अगदीं जीव कीं प्राण केला पाहिजे. या कामास पुरुषापेक्षां स्त्री असलेली अधिक चांगली; कारण स्त्रियांचा स्वभाव बहुधा कोमल व शांत असतो. आतां इंग्लंड वगैरे सुधारलेल्या देशांतून अशा कामास अगदीं शिकून तयार झालेल्या कुलीन दाई मिळतात, तशा आमचे हिंदुस्थानांत मुळींच नाहींत, ही मोठी दुःखाची गोष्ट आहे व यदाकदाचित् एखादी असली तरी जातीभेदामुळें मोठी पंचाईत पडते. खरोखर स्त्रियांचे शिक्षणांत अशा प्रकारचा विषय मुख्य असला पाहिजे; व असें शिक्षण आमचे देशांतील स्त्रियांस देऊन त्या त्यांत तयार झाल्यानें आमचे देशास मोठा फायदा होणार आहे. आजकाल स्त्री शिक्षणांत भूगोल, इतिहास वगैरे विषयांचा जो विनाकारण समावेश केला आहे, तो काढून त्यांस पाकक्रिया, आजाऱ्याची शुश्रूषा, गृहप्रपंच व लहान मुलांचें संगोपान वगैरे विषय जर शिकविले जातील, तर किती उत्तम होईल बरें! असें झाल्यानें आजारी मनुष्याचें दुखणें व यातना कमी होऊन वैद्याचेंही काम पुष्कळ हलकें होणार आहे.

आतां आपण रोग्याचे स्थिती मानास लागू पड-णाऱ्या गोष्टींतून कांहीं विषयीं लिहूं, व प्रथम रोग्याचे स्थितीशीं ज्याचें फार महत्व आहे व ज्याचे बंदोब-स्ताचे संबधानें मोठी हयगय दिसून येते, अशा विष-याचें थोडें दिग्दर्शन करूंः—



हवेचा संचार.

रोग्याचे खोलींत नीट हवा खेळत आहे किंवा नाहीं, हें पाहणे पहिली गोष्ट होय. कारण याचे इतकी वारंवार हयगय दुसरे कोणचे संबंधांत झालेली दिसत नाहीं. एक क्षणभरविचार केला तर कोणाचीही अशी खात्री होईल कीं, त्याच त्या अशुद्धतेनें भरलेल्या हवेमध्यें श्वासोश्वास करणें हें आरोग्यावह नसून उलटें रोगाचा जास्त उद्भव करणारें आहे. आणि हें इतकें ढळढळीत उघड दिसत असतांनाही याच्या इतकें आग्रहपूर्वक दुर्लक्ष दुसरें कशाकडे खरोखर झालेलें दिसत नाहीं, ही मोठी दुःखाची गोष्ट होय. रोग्याचे खोलींत हवा चांगली खेळत नाहीं व आदींच दुखण्यानें अशक्त झालेला रोगी अशुद्ध हवेच्या विषयुक्त वाईट परिणामास पात्र होतो. जेथें शुद्ध हवेच्या आरोग्यमय गुणांचा असा अव्हेर होतो तेथें रोगाचे वास्तव्य फार होतें व त्याची तलखी वाढून पुष्कळ लोक मृत्यूमुखीं बळी पडतात, यांत नवल नाहीं. आरोग्यामध्यें शुद्ध हवेचा पाहिजे तेवढा पुरवठा असेल

तर किती दुःख टळेल! व दुखण्यामध्यें पुरे इतका उत्तम हवेचा सपोता असेल तर किती मृत्यु चुकतील बरें! आणि असे असून आह्मीं अगदीं निष्काळजी आहों, व दररोज अशुद्ध हवा पोटांत घेऊन तिला आमचे खोलींत मृत्यूचें बिजारोपण होई तों कोंडून ठेवीत आहों. हें सर्व विलक्षण दिसेल परंतु येथें ही सांगितलेली अतिशयोक्ति नमून केवळ खरी गोष्ट आहे. चांगली ताजी हवा घेऊन जर आजारी मनुष्याचे घरीं आपण गेलों तर तेथील हवेच्या कोंदटपणानें आपलें घ्राणेंद्रियास धक्का बसण्यास कधीं चुकणार नाहीं, आणि असें असतां अशा घरांतून रोगी व निरोगी एकाच खोलींत राहतात, व दोघेही सारखे वाईट परिणाम भोगतात असें आढळण्यांत येते, व आजार आला ह्मणजे त्या मनुष्यास घरांतील अगदीं अंधार कोठडींत ठेवतात इतकेंच नाहीं, परंतु त्याचे बिछान्यामधोंवतीं पडदा बांधून केव्हां केव्हां शेगडीही ठेविलेली पाहण्यांत येते व अशा ठिकाणीं त्या आजाऱ्यास पाहण्यास दिवसाही दिव्याचें कारण पडतें. असें असलें ह्मणजे रोग चोहोंकडे पसरून पुष्कळ लोक मरतात, यांत काय आश्चर्य? व ज्वर उद्भवला ह्मणजे त्याचे भयंकर परिणाम होतात यांत काय नवल आहे? खचितच या अशा खऱ्या गोष्टीच्या विचारानें आमच्या मनाचा असा ग्रह झाला पाहिजे कीं, आरोग्यामध्यें स्वच्छ हवेचा विपुल पुरवठा असणें अगत्याचें असून रोग्यासही जरूर लागेल तेव्हां या हवारूप लाभाचा

पुरवठा आहे अगर नाहीं, हें पाहणें फारच अवश्यक आहे.

खोलींतील हवा अस्वच्छ कशी होते? शरीराच्या पृष्ठभागापासून घर्माच्या रूपानें गलित द्रव्याचा पुष्कळ भाग भोंवतालच्या हवेंत पसरत जाऊन त्वचेपासून उद्भवलेला इंद्रियजन्य मळीणपणा या द्रव्यांशीं मिश्रित होतो. या खेरीज श्वासोश्वास बाहेर सोडतांनां फुफुसांतून कॅरबॉनिक ॲसिड वायूनें भरलेली पुष्कळ जलमय वाफ बाहेर पडते व याप्रमाणें बाहेर पडलेले पाण्याचें मान दर २४ तासांत २९–४० औंस पर्यंत असतें.

हीं वर सांगितलीं या खेरीज आणखी अशुद्ध हवा होण्याचीं दुसरीं कारणें पाहूं गेलें तर दिव्याच्या दहन क्रियेचे परिणाम, मनुष्याचे किंवा जाग्याच्या अस्वच्छतेपासून होणारे परिणाम व मलमुत्रादि प्रवाहीं अप्रवाही पदार्थ खोलींत तसेंच राहिल्यानें उद्भवलेली दुर्गंधी हीं होत. मनुष्य आजारी असतो तेव्हां त्याचे शरीरांतून पुष्कळ दुर्गंधीयुक्त वाफ जात असून यांत विसर्जन केलेले विष्टेचे बारीक परिमाणूंची भर पडते व खोलींतील वातावरण त्वरित बिघडून जाऊन त्यामध्यें श्वासोश्वास करण्यास तें अगदा अयोग्य होऊन जातें; म्हणून स्वच्छ हवेची अधिक अवश्यकता लागते व ती अवश्यकता आरोग्य शील स्थितीपेक्षां अशा स्थितींत पुरविणें अधिक हितावह आहे.

हवा पूर्ण खेळती कशी करतां येईल? कित्येक लोकांचा

असा ग्रह झालेला असतो कीं, रोग्याचे खोलींत हवा चांगली खेळती करण्यास रोग्यास सतत थंडी लागेल इतकी हवा आंत आली पाहिजे, परंतु ही सर्वस्वी चूक आहे, केवळ थंड हवा पाहिजे तितकी आंत येऊं दिल्यानें खोलींत हवेचा संचार बरोबर होतो असें नाहीं; कारण ही हवा वाईट हवा असलेल्या दालनांतून किंवा खिडक्या बंद असलेल्या अशा बेवापर खोलींतून येत असेल तर तिचा काय उपयोग! हवेचा संचार या शब्दाचा खरा अर्थ अस्वच्छ हवा बाहेर जाऊन तिचे जागीं बाहेरून स्वच्छ हवेचा सावकाश सतत पुरवठा मिळणें हा होय. व यासाठीं एक खिडकी व घरावर एक साणें अशीं असल्यानें जें काम होतें तसें चांगलें काम दुसरें कशानें होत नाहीं. ज्यानां रोग्याची शुश्रुषा करणें असेल त्याणीं या गोष्टीकडे काळजीपूर्वक लक्ष देऊन याची हयगय होऊं देतां उपयोगी नाहीं. खिडकी उघडतांक्षणींच रोग्यास थंडी भरेल इतकी हवा येऊं देण्याचें प्रयोजन नाहीं, सबब तसें न होऊं देण्यास जपावें. शरीरास अवश्य लागणारा उबारा राखून अतिशय थंडी पडली असल्यास घोंगडी वगैरे उबदार पांघरूणांचा उपयोग करून कारण पडल्यास शेगडीही, एका कोपऱ्यांत ठेवण्याची तजवीज करावी.

कधीं कधीं अंधरूण अशा जागेंत असतें कीं, खिडकी उघडल्या बरोबर रोग्याचे अंगावर वाऱ्याचा सपाटा येऊन त्यापासून रोग्यावर वाईट परिणाम हो-

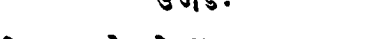
तात. हा धोका चुकविण्याकरितां अंथरूण नेहमीं अशा जागेंत घालावें कीं, तेथें अशा वाऱ्याचें भय मुळींच प्राप्त होणार नाहीं. रोग्याचे खोलीचे दार उघडें असतां त्याची खिडकी बंद ठेवण्याकडे लक्ष पुरवावे, नाहीं तर रोग्यास वाऱ्याचा सोसाटा लागेल.

वातावरण किंवा खोलींतील हवा दूषित करण्याचा उगम म्हटला म्हणजे खोलींतील उपयोग केलेलीं मलमुत्राचीं वगैरे भांडीं तेथच्या तेथें खोलींत राहूं देणें होय. हीं भांडीं वारंवार रोग्याचे बिछान्याखालीं ठेवण्यांत येतात व एथें हीं शुश्रुषा करणारें माणुस आपले सोयीनें हालवीपर्यंत तशींच पडून राहतात; हें असें कधीं न झालें पाहिजे. उपयोग केलेलीं भांडीं तात्काळ रोग्याचे खोलीं बाहेर अगदीं झांकून नेऊन धुतल्याखेरीज पुन्हां परत खोलींत कधीं नेऊं नये व कांहीं झालें तरी असें उपयोग केलेलें भांडे खोलींत एक क्षणभरही राहूं देऊं नये ; घाण पाण्याचीं भांडीं किंवा तस्तें वगैरे कोणतेंही सबबीनें रोग्याचे खोलींत नेतां कामा नये. त्यांचा उपयोग केल्यानें आळशीपणास उत्तेजन येऊन रोग्यासही अपाय घडतो. स्वयंपाक वगैरे हरएक ज्यापासून हवा बिघडेल असें कोणतेंही कृत्य रोग्याचे खोलींत कधीं होता उपयोग नाहीं. शिवाय रोगी त्याचे नजरे आड तयार करून मोठ्या ममतेनें आणून दिलेलें अन्नापेक्षां आपले समोर झालेलें अन्न कमी मन देऊन खातो. आणखी वारंवार असें पाहण्यांत येतें कीं, आजारी

मनुष्याचे खोलींत अगोदरच जागा कोती असून तेथें त्यांचे समाचाराम आलेले मनुष्यांची गर्दी होत असते, त्याचे योगानें खोलींतील हवा निरनिराळ्या रोग्याच व प्रसंगीं त्यांमही अपाय घडतो, याकरितां रोग्याचा समाचार होतां होईल तों खोला बाहेरून घ्यावा व आंत मोजके अवश्यच असेल तर एक एकट्यानें जाऊन घ्यावा.

रात्रीची हवा—निरोगीपणामध्यें देखील पुष्कळ लोक कोंदट व बंद होत निजतात तसा योगानें सकाळीं म्हान वदनानें उठतात परंतु खोलींत वरच्या बाजूस मोजें राखित नाहींत. ही आरोग्यामधील स्थिती असल्या वर मग रोगामध्यें रात्रीचे हवेस मुळींच थारा मिळत नाहीं यांत काय आश्चर्य? त्यांस असें वाटतें कीं, आपण दारें वगैरे बंद केलीं म्हणजे या हवारूप दुष्ट शत्रूपासून आपणांस कांहीं इजा न होतां आपण सुखानें झोंप घेऊं. परंतु अशानें आपण काय करतों? तर खोलींतील असलेल्या हवेचाच श्वासोश्वास वरचेवर करतों व बाहेरून ताजी हवा येण्यास मार्ग ठेवीत नाहीं अशानें प्रकृतीस उलट जास्त अपाय होतो. कित्येक हवा शुद्ध व्हावी म्हणून घरीं उदबत्ती किंवा ऊद, कापूर जाळतात व अत्तर, लव्हेंडर वगैरे शिपडतात व मॅगडोगल्स पावडर किंवा कारबालिक ॲसिडचे पाणी इकडे तिकडे टाकतात. परंतु यापासून घाणीस फक्त आच्छादन होतें, निर्मळपणा येत नाहीं. तो निर्मळपणा फक्त घरांतील अतच्छ हवा बाहेर जाऊन

त्याचे बदला घरा बाहेरून स्वच्छ ताजी अशी हवा हळूहळू आंत आल्यानेंच साध्य होतो.



उजेड.

आजारी मनुष्याचे खोलींत स्वच्छ हवा पाहिजे तितकी येत आहे कीं नाहीं, हें पाहिल्यानंतर दुसरी महत्वाची गोष्ट ही कीं, त्या खोलात विपुल उजेड आहे अगर नाहीं हें पाहिलें पाहिजे. अशी एक म्हण आहे कीं, "जेथें सूर्याचा प्रवेश होत नाहीं, तेथें वैद्याचा होतो;" व दुसरी एक अशी म्हण आहे कीं, "सर्व रोग अंधारांत उद्भवतो व उजडांत बरा होतो." आणि जरी हें म्हणणें आपलें मनास कांहींसें अतिशयोक्तीचे दिसलें तथापि स्वरेपणा त्यांत पुष्कळ आहे व म्हणून रोगाचे उपचार करितांनां अशा गोष्टीकडे काळजीचें लक्ष पुरविण्याची फार अवश्यकता आहे असा आपल्या मनाचा ग्रह झाला पाहिजे. जेथें अंधार असतो तेथें दुराचरण व अन्याय फार होतात, घाण व कचरा जमतो, व विशेषेंकरून सांसर्गिक रोगाचा फैलाव त्वरित होतो व पुष्कळ मृत्यूमुखीं पडतात. परंतु या वेळीं शरिराची अशक्तता, कुटिलवात व गंडमाळा वगैरे रोग मुलांस काळोखापासूनच होतात व मानसिक शक्तीचा फार ऱ्हास होतो. ह्या गोष्टींची शंका असल्यास ज्यांचा या गोष्टीवर भरंवसा नाहीं त्यांनीं मोठमोठ्या शहरांतील कांहीं आडगल्लाच्या

जागीं जेथें अंधार असून सूर्यप्रकाश बरोबर पडत नाहीं तेथें जाऊन तेथें असलेलीं मुलें पाहून वरील गोष्टीची सत्यता पहावी व घाण, कचरा व अस्वच्छ हवा असलेल्या अंधाराचे जागेंत राहिल्यानें कोणते परिणाम होतात याची खात्री करून घ्यावी. अशीं मुलें आपल्या खेडेगांवांतील मोकळ्या हवेंत व सुर्याचे आरोग्यावह उजेडांत हिंडणारे मुलांशीं ताडून पाहिलीं असतां दोहोंमध्यें केवढा फरक आहे हें कळून येऊन आरोग्य राखण्यास व रोग झाला असेल तर तो बरा होऊन पूर्ववत पुन्हा चांगली शरीरसंपत्ति होण्यास सूर्यकिरणांचे किती महत्व आहे हें समजल्यावांचून राहणार नाहीं. सर्व पुष्पांमध्यें मानवी पुष्पास सूर्य प्रकाशाची फार जरूर लागते असें पक्कें आढळून आलेलें आहे. व ज्याप्रमाणें वनस्पति उजेडांत वाढतात व उजेड नसेल तर कोमेजून मरतात, त्याप्रमाणें मनुष्यही स्वभावतः उजेडाच्या पुनर्जिवन देणाऱ्या शक्तीनेंच ताजातवाना होतो व ह्मणून उजेड नसेल तर तो देखील आजारी पडेल व मरेल.

आमचीं घरें बांधावयाची आह्मीं योजतों, तेव्हां आजारी मनुष्याचे उपयोगीं पडेल अशी एखादी खोली करून त्यांत कांहीं विशेष सोयी करण्याचे आपण मनांत आणीत नाहीं, तथापि सोयीची जरूर न लागणारी कुटुंबे कितीशी आहेत? या कामास कोणचेही प्रकारची खोली चालेल असा समज असतो. परंतु जेथें दुखणेकऱ्यासाठीं मोठ्या काळजीनें एखाद्या

खोलीची निवड करावयाची तेथें ती करितांनां ज्या जागीं सर्व दिवसभर उजेड पडेल, अशी जागा शोधून काढण्याकडे नेहमीं मुख्य रोंख ठेवणें फार अवश्यक आहे. आतां फार उजेडानें अपाय उत्पन्न होणाऱ्या डोळ्याचे विकाराच्या वगैरे कांहीं विशेष बाबी असतात त्या वेळेप मात्र वैद्याचे विचारें पडदा वगैरे लावून उजेड कमी करावा.

रोग्याचे नेत्रास उजेड फार प्रखर वाटेल तर दरवाज्यास व खिडकीस हिरवा पडदा लावावा, ह्मणजे सहज त्याची प्रखरता कमी पडेल. ज्या अर्थीं उजेड फार प्रखर असला तर मेंदूस व मज्जातंतूस त्रास होतो, त्या अर्थीं रोग्याची शुश्रुषा करणारे प्रत्येक मनुष्यानें मज्जातंतूस क्षोभ होणाऱ्या तीक्ष्ण रोगामध्यें वैद्याचे विचारानें खोलींत पाहिजे तेवढा अंधार करावा, व हरएक अपायापासून आजाऱ्याचें संरक्षण करावें, परंतु जो अशक्त व फार दिवसाचे आजारांतून उठून हिंडता फिरता झालेला असेल त्यास सूर्यकिरणांचा उजेड नेहमीं सुखप्रद होऊन मनावर व शरीरावर त्याचा सारखा हितावह परिणाम होतो.

याप्रमाणें सूर्यकिरणें हितावह अमून खेरीज इंद्रियविशिष्ट द्रव्यावर त्यांचा चांगला परिणाम होतो व तीं द्रव्यें खनिजपदार्थांचे शुद्ध अवस्थेस जाऊन पोंचतात व अगदीं निर्विकारी बनतात. सूर्य हा मोठा शुद्धकारी आहे ह्मणून कांहीं वेळ खिडक्या न उघडतां अगदीं बंद ठेविलेल्या खोलींत किंवा जेथें

त्याचा प्रवेश होत नाहीं, अशा जागीं बुरसी व कीड वगैरे घाण जमते व उबट दुर्गंधी येते; व तळघरांतून अरुंद रस्त्याचे ऊन नसलेल्या बाजूनीं राहिलेलीं मनुष्यें नेहमीं शरीरानें किरटीं व क्षीण झालेलीं असतात असें आढळून येतें; याकरितां घरांत चांगला सूर्य प्रकाश येऊं देण्याची तजवीज ठेवावी. वनस्पतींची वाढ होण्यास सूर्य प्रकाशाचें केवढें महत्व आहे, हें आम्हां सर्वांस माहितच आहे; व प्राणी गुणधर्म शास्त्राचे अभ्यासानें मनुष्याची वाढ व विकास होण्यासही त्याचें तसेंच महत्व आहे, असें आपणास कळून येतें. उजेडाशिवाय मनुष्य-रूपी पुष्पाची वाढ होऊन ते कधीं पूर्णतेस येत नाहीं. आतां रोग्याचे खोलींत शेगडी ठेविल्यानें जरी हवेचा संचार बरोबर होतो तरी सूर्य प्रकाशानें होणारें काम तिजपासून होईल असें मात्र कधीं कोणीं समजतां कामा नये. खोलीमध्यें अंथरूण घालतांना तें काळजीनें घालण्याकडे लक्ष पुरवावें. रोग्यास इच्छा होईल तेव्हां खिडकींतून बाहेर पाहाण्यास प्रत्येक वेळीं श्रम पडतील अशा जागीं त्याचें अंथरूण घालतां उपयोगी नाहीं, तर तें अशा जागीं घातलें पाहिजे कीं, तेथून त्यास श्रमाखेरीज सहज बाहेर पाहातां येईल. रोग्यास खिडकी बाहेर सहज पाहातां येईलसें करून त्याच्या दृष्टीस होतां होईल तों एखादी रमणीय वस्तु पडेल अशी तजवीज करणें, फार महत्वाचें आहे. या-साठीं बगिचा किंवा फुलाच्या कुंड्या असल्यास ठी-

कच, नाहीं तर खोलींतच मेजावर फुलतुरे वगैरे ग्लासांत ठेवावे, म्हणजे तिकडे त्यांचें लक्ष लागून त्याच्यावर त्याचा हितकर परिणाम होईल.

रात्रीं दिवा किंवा जी कांहीं उजेड पडण्यासाठीं दुसरी तरतूद केलेली असेल, तीं रोग्याचे डोळ्यास बिलकूल त्यापासून त्रास न होईल, अशा जागीं करण्याबद्दल काळजी ध्यावी. मुलांच्या संबंधानें तर इकडे लक्ष पुरविणें फार महत्वाचें आहे. कारण हलगरजीपणानें दिवा ठेविला असल्यास खोलीचे आसपास सावली पडून त्यास मुलें भितात, अस्वस्थ होतात व त्यापासून त्यास अपाय होतो; करितां दिवा ठेवणारे मनुष्यानें इकडे थोडें विचाराचें लक्ष पुरविलें असतां ही भीति राहणार नाहीं. त्याचप्रमाणें अस्वच्छ तेलाचा दिव्यास उपयोग केला, किंवा दिव्याची ज्वाळा उंच नीच किंवा मोठी पंख्यासारखी झाली तर दिव्यातून धूर निघून रोग्यास त्यापासून फार त्रास होतो.

प्रखर उजेड देणारे सर्व दिवे एकदम रोग्याचे खोलींतून काढून टाकावे, नाहीं तर त्यांचे योगानें रोग्यास कधीं त्रास होण्यास चुकणार नाहीं. या सर्व यःकश्चित् दिसणाऱ्या गोष्टीकडे थोडी काळजी व लक्ष दिलें तर आजारामध्यें दुःसह असा पुष्कळ विनाकारण त्रास टळेल, व रोग्याचा रोग त्वरित बरा होण्यास पुष्कळ मदत होईल. दिवा ठेवणें तो मेणबत्ती अगर खोबरेल किंवा एरंडेल तेलाचा ठेवावा,

ह्मणजे शांत उजेड पडून आजाऱ्यास त्रास होणार नाहीं. केरोसिन तेलाचा कधींच उपयोग करूं नये.

आजाऱ्याचे खोलींतील साहित्य.

आजारी मनुष्याचे खोलींत आजाऱ्यास किंवा त्याची शुश्रुषा करणारे मनुष्यास जरूर न लागणारी एकही वस्तू राहूं देऊं नये. खोली निदान चार पांच आंखणाची तरी असून त्यांत फक्त आजारी व त्याची शुश्रुषा करणारें एखादें मनुष्य या खेरीज कोणी निजूं नये. खोलींत दोन बिछान्याची चांगली सोय होण्याजोगी पुरेशी जागा असेल तर दोन बिछाने करून एक दिवसा व एक रात्रीं असा त्यांचा उपयोग करावा. अशा तऱ्हेची व्यवस्था राखल्यानें रोग्यास फार फायदा होतो, व दोन्ही बिछान्यास चांगलो हवा मिळून त्याचे योगानें रोग निवून जाण्यास हितकर अशी सुखाची झोंप रोग्यास मिळण्यास बहुत प्रसंगीं मदत होते. खोली फार लहान असून दोन बिछाने त्यांत नीट राहत नसतील व रोगी बिछान्यावरून हालविण्यास योग्य अशा स्थितींत असेल तर रोग्यास उचलून कोंचावर ठेवावें व तेथें त्यानें बिछान्याची झाडझुड सफासफी व बदलाबदली पूर्ण होईपर्यंत स्वस्थ पडून रहावें.

रोग्यास निजण्यास उत्तम व फार सोयीचा असा पलंग ह्मटला ह्मणजे लोखंडी केलेला असून जमीनी-

पासून फार उंच नसावा. बिछान्या सभोंवतीं पडदे अगदीं लावूं नयेत. सांसर्गिक रोगांमध्यें या पड-द्यानीं विषारु थारा मिळून त्याची जहाली पुष्कळ पटीनें वाढते. उत्तम प्रकारची गादी झटली झणजे केंसाची किंवा काथ्याची केलेली असून ती वारंवार उघडी करून वाऱ्यावर घालतां येईल अशी असावी; व उशीही तशीच केलेली असावी. आमच्या देशांती-ल वहिवाट झटली झणजे श्रीमंत लोकांस पराची व साधारण लोकांस कापसाची गादी असते; व लांक-डी छप्परपलंग असून त्याच्या सभोंवतीं मछरदाण्या लावलेल्या असतात. अशा तऱ्हेचे बिछाने फार वर्षांचे केलेले असून त्यांत पुष्कळ घाण साठलेली असते, व पिढीनपिढी त्यास कोणी उलगडून हवा देत नाहीं. अशा गाद्या ओलावा व कुजटघाण शोषण करून त्यांत शरीरापासून दुर्गंधीयुक्त चाललेल्या मळाची घाण सांचते, आणि ताप वगैरे रोग उत्पन्न होतात; झणून या पराच्या किंवा कापसाच्या गाद्यांचा उप-योग करूं नये. कित्येक तर गादीवर चादर घात-ल्याशिवाय निजतात व यदाकदाचित् घातलीच तर तिला सहा सहा महिन्यांतून देखील एक वेळ पाणी मि-ळण्याची मारामार पडते, व ती अगदीं मेणकापड बनून त्यावर पाणी सुद्धां ठरत नाहीं, असें झालें तरी ती बदलून दुसरी स्वच्छ घालण्याचें मनांत न आणतां तसेच निजतात. ही साधारण आरोग्यांतील स्थिती मग आजारीपणांत तर चिरगुटें मुळींच बदलत नाहींत.

वास्तवीक पाहतां दुखण्यामध्यें तर चिरगुटें वरचेवर बदलली पाहिजेत व तीं बदलली नाहींत तर आजाराचे वाम्तव्यही लवकर हालत नाहीं यांत नवल नाहीं.

अंथरूणाचे जागेकडे सुद्धां लक्ष दिले पाहिजे. तें काळोख्या कोपऱ्यांत घालतां उपयोग नाहीं, कारण अशा जागीं अस्वच्छता असण्याचा फार संभव असतो. तें अशा जागीं असावें कीं, तेथून रोग्यास खिडकी बाहेर पाहण्यास कठीण पडूं नये.

अंथरूणांतील चिरगुटें—रोग्याचे अंगावर घोंगडी धाबळी वगैरे खुप लादतात व अशानें त्याचे अगोदरच रोगानें कोंडलेले श्वासोश्वासास त्याचे छातीवर कपड्यांचें ओझें ठेऊन अधिकच अडथळा होतो. रोग्यास पांघरूण ह्मणून अगदीं हलक्या घोंगड्यांचा उपयोग करावा. व जाडजड चिरगुटें अगदीं वर्जे करावी. कित्येक रोग्यास आपलें डोकें चिरगुटानीं अगदीं बंद करून निजण्याची वाईट खोड असते तर त्यास जपावें.

रोग्याचे उशांची व्यवस्था लावतांनां त्यांचा फार उंच ढीग होऊन डोकें अगदीं छातीवर येऊन पडण्या इतकें पुढें न कलेल अशी उशांची व्यवस्था ठेवण्यास काळजी घ्यावी. ही चूक वारंवार होते, आणि त्याचे योगानें रोग्याचा बेदमपणा फार वाढतो.

रोग्याचे खोलींत अवश्य लागणाऱ्या दुसऱ्या जिनसा ह्मटल्या ह्मणजे एखादें मेज, एक घडवंची, एक पेटी, एक दोन खुर्च्या व एक कोंच, खुर्च्यांपैकीं एक आराम खुर्ची असावी व दोन तस्तें असावीं. मेजावर औ-

षधी बाटल्या वगैरे ठेवाव्या. घडवंचीवर एक दोन भांडीं ठेविलेलीं असून त्वरीत उपयोगी पडण्यास नेहमीं पाण्याचा विपुल पुरवठा अगदीं हाताशीं असावा.

पेटींत दोन स्वच्छ हात पुसण्याचे रुमाल व नाना प्रकारच्या दुसऱ्या जरूर लागणाऱ्या वस्तू इतकें सामान असावें. कोंच ठेवण्याजोगी खोलींत सोय नसेल तर निजावयास येण्याजोगी एक खुर्ची ठेवावी व रोग्यास त्यावर सहज जातां येऊन तींत आहे तोपर्यंत त्यास मोठा आराम वाटेल अशी ती केलेली असावी.

आरसे—चित्रें—खोलींत पूर्वीच जर आरसा लाविलेला असेल तर तो काढणें हें बरें, किंवा ठेवणेंच तर रोगी बिछान्यावर निजला असतांनां त्यास त्यांत पाहतां येईल अशा जागीं ठेवूं नये. भितीस तसबीरा वगैरे चित्रें लावावी. त्याचे योगानें रोग्यावर हितकर परिणाम होतो व ह्मणून रोग्याचे खोलींत अवश्य लागणारे सामानाबरोबर यांस नेहमीं जागा द्यावी.

रोग्याचे खोलींत फुलें ठेवणें—रोग्याचे खोलींतील हवा बिघडेल ह्मणून तेथें फुलें ठेवण्याचे संबंधानें लोकांस मोठी धास्ती वाटत असते; परंतु थोड्याशा फुलांनीं रात्रींचे वेळीं सोडलेल्या कॉरबॉनिक ॲसिड वायूचे प्रमाण कोणासही नेहमीं इतकें यःकश्चित् आढळून येईल कीं, त्याचेपासून यत्किंचित्ही भीती बाळगणें नको. आणखी त्या फुलांचे नानातऱ्हेचे आकार व रंग पाहून बिचारे रोग्याचे डोळे तृप्त होऊन त्यांचा त्याच्या प्रकृतीवर वारंवार मोठा हितावह परिणाम होतो.

वरील सामान ज्यास अनुकूळ असेल त्यानें ते ठेवण्यास चुकूं नये, व ज्यास अनुकूळ नाहीं त्यानीं निदान जागा तरी स्वच्छ ठेवून होईल तितकी तजवीज अवश्य ठेवावी.

आजाऱ्याचें पथ्यपाणी.

आजारी मनुष्याचे पथ्याचे नियमांकडे शुश्रुषा करणाराचें जावें तसें लक्ष जात नाहीं. व रोगाचे उपचारामधील या महत्वाचें कार्मी अगदीं दुर्लक्ष झाल्यानें किती लोकांस व विशेषेंकरून गरीब स्थितींत असलेल्या किती लोकांस दुःख सोसावें लागतें बरें? मुलांस होणारे कितीएक आजार केवळ त्यांचे खाण्याकडे दुर्लक्ष झाल्यानें उद्भवलेले असतात. तान्हें लहान मुल एखादे वेळेस फार पोट भरल्यानें आजारी पडतें व त्याची आई चुकून ममतेनें त्यास आणखी अन्न घालून त्याचें दुःख अधिक वाढविते; असें कित्येक वेळ घडत असतें. लहान मुलांचा बरोबर पथ्यापथ्य विचार अद्याप कोणास नीट समजत नाहीं. त्यांस योग्य अयोग्य सर्व प्रकारचे खाण्याचे पदार्थ खाण्याची मोकळीक दिलेली असते व दीड दोन वर्षांचे मुलास त्याचे आईबाप वगैरे, आपले ताटांत जेवणास वेऊन त्यास आपण जे आंबट तिखट पदार्थ खातात तेच त्यास खाऊं घालतात. यामुळें त्या मुलास ते पदार्थ बाधक होऊन त्याची प्रकृति बिघडते. तर असें करूं नये.

खरोखर जेवणाचे संबंधानें चुका करणें, हें रोगाचें व मरणाचें मूळ आहे, आणि असें आहे तरी लोकांचें मन तिकडे वळवून नेण्यास अतिशय परिश्रम लागतात.

ज्या अर्थी आरोग्य रक्षणार्थ व रोग निवारणार्थ शरिरास दररोज नियमित वेळीं उत्तम प्रकारचें पुरें इतकें अन्न देणें अवश्य आहे, त्या अर्थी आजारामध्यें जेव्हां मनुष्याचा सर्व दम बहुतेक नाहींसा होतो अशा वेळीं अशा गोष्टीकडे लक्ष देणें किती महत्वाचें आहे! वाईट रीतीनें तयार केलेलें अन्नानें निरोग्यास सुद्धां अजीर्ण उत्पन्न होतें म्हणून असें अन्न कांहीं झालें तरी रोग्याचे खोलींत आणूं नये. रोग्याचे पचन शक्तीचे निर्बल झालेले स्थितीचा विचार करावा म्हणजे किती थोड्या कारणानें तिचा क्षोभ होईल व म्हणून अशा त्रासापासून होईल तितका रोग्याचा बचाव करणें किती अवश्य आहे, हें कळून येईल.

अन्न अगदीं नियमीत वेळीं दिलें पाहिजे व या नियमीत वेळा आजाराचें निदानानें ठरविलेल्या असाव्या. कित्येक रोगामध्यें प्रत्येक वेळीं थोडें थोडेंच परंतु वारंवार दर तासास किंवा दोन तासास अन्न देण्याची जरूर पडते. एकदां रोग्यापुढें जेवण आणून त्यानें तें न खाल्यामुळें तसेंच नर परत नेलें असेल तर पुन्हां दुसरी जेवणाची वेळ होईपर्यंत रोग्यास उपाशी राहूं देणें हें खरोखर अगदीं गैर आहे. कारण दुसरी जेवणाची वेळ येईतों पूर्वीपेक्षां देखील अन्न खाण्याचें त्याचें सा-

मर्थ्य कमी होण्याचा संभव असतो. रोग्यास साधारण रोजचें जेवण नकोसें झालें असेल तर लगेच त्याच्यासाठीं दुसरें कांहीं तरी नवीन जेवण तयार करून होईल तितक्या मोहकपणानें त्याचे समोर एकाएकीं तें आणून त्यास देणें हें फार चांगलें होय. असें केल्यानें रोगी खाऊं लागून तेंही मोठ्या गोडीनें खात असल्यानें आपली मेहनत व्यर्थ गेली नाहीं असें पुष्कळ आजारामध्यें झालेलें आढळतें.

रोग्याचे उपयोगार्थ योजलेली हरएक चीज त्याचे नजरे आड तयार करून ती त्याचे समोर मोठ्या होईल तितक्या नीटनेटक्या रीतीनें आणावी व ताटें वगैरे अगदीं सर्व निर्मळ असावीं. या गोष्टी संबंधानें रोगी मोठे धूर्त असतात आणि घामट ताटांतून ओरंगळ येत व सांडत असें अन्न त्यांचे समोर आलें म्हणजे तें अन्न ते नाकारतात, यांत नवल नाहीं. अशानें जेवणांतील एखाद्या पदार्थाचा त्यांस विट उत्पन्न होतो व तो त्यांचें दुखणें आहे तोपर्यंत त्यांस घालविता येत नाहीं.

एकाच वेळीं पुष्कळ अन्न रोग्यासमोर आणूं नये; थोडें थोडेंच आणल्यानें रोग्यास खाईसें करतां येण्याचा अधिक संभव असतो. रोग्यास त्यास काय खाईनसें वाटतें, हें विचारून त्रास देण्यापेक्षां आपले खताचे मताप्रमाणेंच कोणतें तें करणें अधिक चांगले होय. मात्र जर वैद्य हजर असेल तर पथ्याचे संबंधानें व दुसरें हरएक बाबतींत अलबत त्याच्या सूचना घेऊन

त्याप्रमाणें बिनचूक वागावें. रोगी जर एखादे विशेष पदार्थासंबंधानें किंवा जेवण अमुक तऱ्हेनें करावें अशा बद्दल आपली इच्छा दर्शित करील तर ती त्याची इच्छा शक्य असल्यास पुरवावी.

रोग्यास पथ्याचें देण्याचें नियमितपणाकडे मुद्दां लक्ष पुरविलें पाहिजे; त्याची हयगय झाल्यास मोठा अपाय घडतो. रोग्यास अमुक एक तासास जेवण पाहिजे असेल व त्यापेक्षां दहा पंधरा मिनिटें जास्त जर त्यास जेवणाची वाट पहावी लागली तर मग तें जेवण कदाचित् त्यास नकोसें होणें अगदीं शक्य आहे. या यःकश्चित् दिसणाऱ्या गोष्टीकडे लक्ष देणें अगदीं अनवश्यक दिसेल; परंतु रोग्यास त्या गोष्टीचें फार महत्व आहे, आणि ह्मणून त्याची हयगय करतां कामा नये. व खरे काळजीनें शुश्रुषा करणारा मनुष्य रोगी बरा होण्यास व रोग्यास हितकर होणारी अशी एकही गोष्ट हलकी व यःकश्चित् समजणार नाहीं.

रोग्याचे खोलींत त्याचें जेवण चाललें असतांनां अगदीं शांतता ठेवावी. व दार उघडणें, लावणें वगैरे कांहींएक गडबड खोलींत न होऊं देण्यास होईल तितकें जपावें. रोगी खात असतांना त्यास कांहीं प्रश्न करून उत्तरें देण्याच्या विचाराकडे त्याचें लक्ष कांहीं झालें तरी लागतां कामा नये. त्यास अगदीं स्वस्थ ठेवून कोणतेंही रीतीनें त्रास देतां उपयोगी नाहीं; त्यास आपलें जेवण होईल तितकें बुद्धि पुरःसर घेऊं द्यावें.

रोग्याचे खोलींत अकलेचा उपयोग होण्याच्या वारंवार पुष्कळ संधी येतात व शुश्रुषा करणारे रोगाचे जसजसें बारीक निरीक्षण करितील तसतशी वरचेवर अधिकच त्यांस अक्कल खर्चावी लागेल. एक दोन उदाहरणानीं वाचकांच्या मनांत याचा पूर्ण अर्थ बिंबण्यास बरें पडेल. समजा कीं, वैद्यानें अमुक वेळीं अमुक परिमाणानें अन्न देण्यास हुकूम केला आहे व या परिमाणानें दिलेलें अन्न बहुधा जसेंच्या तसेंच जर नित्य नेमानें पोटांतून ओकून पडेल तर हें असें चालू असूं देणें फार गैर होईल, व वैद्याच्या खेपा जर फक्त कार्यकारण होत असतील ह्मणजे समजा, दर आठवड्यांतून एक किंवा दोन वेळच जर वैद्य येऊन जात असेल तर मग आपल्या अकलेचा उपयोग न केल्यास रोग्यास सहजीच फार अपाय होईल. नेहमीं तेंच तें अन्नाचें परिमाण रोग्यास देण्याविषयीं आग्रह धरूं नये. पोटांत ठरेपर्यंत त्यास त्या अन्नापैकीं अर्धें, पावकिंवा त्यापेक्षांही कमी अन्न देण्याम झटावें, व मग पोटांत राहील तसें दर एक वेळचें अन्नाचें परिमाण हळू हळू वाढवावें.

आणखी रोगी जर एखाद्या नियमित वेळीं अन्न खाण्यास असमर्थ असून दुसऱ्या एखाद्या वेळीं खाण्याविषयीं आपली वांच्छा दर्शित करील तर ती व्यर्थ जाऊं देऊं नये. वारंवार असें होतें कीं, ज्या रोग्यास नियमित वेळीं अन्न वगैरे नको असतें, त्यास तास अर्धा तास आगेमागें खाण्याची वांच्छा होते; ह्मणून या त्याच्या वांच्छेकडे दुर्लक्ष होतां कामा नये. या त-

ह्मेचीं आणखी पुष्कळ उदाहरणें देतां येतील, परंतु वर दिलीं आहेत तेवढ्या उदाहरणांवरून रोग्यांचें बारीक निरीक्षण करण्याची व त्यांचे शुश्रूषेस नेहमी असणारे मनुष्यांच्या अकलेच्या योग्य उपयोगाची किती अवश्यकता आहे, हें दिसून येईल. आपल्या लोकांत कधीं कधीं असें आढळतें कीं, आजाऱ्यास दोन प्रहरपर्यंत देखील पथ्य मिळण्यास मारामार पडते, त्याचे योगानें तो अगदीं लंघून त्यास ग्लानि येते, व केव्हां केव्हां पथ्य वेळेस न मिळाल्यानें मरूनहीं जातो; याकरितां तो पहाटेस उठतांक्षणींच पेज अथवा दूध ऊन करून त्यास पिण्यास द्यावें व मग दुसऱ्या कामाकडे लागावें; कारण आजाऱ्याचें पोट पूर्व रात्रीच्या झोपेनें रिकामें झालेलें असतें.

स्वच्छता.

आजाऱ्याचे खोलींतील स्वच्छतेकडे बारीक लक्ष दिल्यावांचून चांगली हवा खेळती असल्यानें प्राप्त होणारें सर्व निरुपयोगी होतें; कारण खोलींतील घाण गदळाच्या सांड्याची बरोबरी करण्यास दर तासास खिडकीनें किती हवा आंत जात असली पाहिजे बरें? खरोखर दुखणेकऱ्याचे शुश्रूषेस असणारे मनुष्यांनीं या बाबीकडे लक्ष देणें हें त्यांचें कर्तव्य कर्म होय. हें त्यांचेकडून होणें आजाऱ्याचें आरोग्यास फारच अवश्यक असून रोग बरा हो-

ण्याची अधिक खात्री दाखविणारें एखादें काम बजावण्यांत जर त्यांचेकडून हयगय अगर हेळसांड होईल, तर त्यांचेवर मोठी भारी जबाबदारी येईल. कित्येक वेळ रोग्याचे बिछान्याजवळ जातांच तेथील मळके लते-कपडे व बिन धुतलेलीं चिरगुटें ज्यांत नेहमीं ओंगळ घाण जमते अशांची दुर्गंधी आल्यानें वैद्यास तेथून मागें सरावें लागतें, असें होतें. या अशा घाण जागेंत येऊन गडबडीनें परिक्षा करून बाहेर मोकळ्या हवेंत जाण्याचा वैद्यास किती आनंद वाटत असतो, हें कोणास कळत नाहीं. असें असलें ह्मणजे रोग लवकर बरा होत नाहीं, व अधिक असाध्य होत जाऊन पुष्कळ लोक मरतात, यांत नवल नाहीं.

रोगाचे उपचारामध्यें स्वच्छतेकडे लक्ष देणें फारच महत्वाचें आहे. या खेरीज दुसरे कोणचेही उपचार नीट सुरळीत चालणें अशक्य आहे. व याचे योगानें रोगी खचित बरा होण्याची अधिक खात्री असते. रोग्याचे शुश्रुषेतील स्वच्छता ह्मणजे खोलीची स्वच्छता व जात्या रोग्याचे शरीराची स्वच्छता असें समजावें.

ज्या खोलींत बिछाईत नसते, ती खोली फार करून अगदीं स्वच्छ असते; कारण बिछाईतींत जमलेल्या इंद्रियसंबंधीं मळीणपणापासून ती अलिप्त असते. कायम बिछाईत एखाद्या खोलींत असेल तर एका केंसाच्या मऊ केरसुणीनें हळू हेतानें तिजवरील माती पूर्वी काढून मग ती बिछाईत साफ क-

रावी व रोग्याचे आंगावर साफ करितांनां धुरळा उडूं देऊं नये; परंतु खरोखर बिछाइतीची स्वच्छता झटली झणजे दर आठवड्यास ती बिछाईत काढलीच पाहिजे. खोलींतील जमीनीवर बिछाईत मारलेली नसेल तर ती जमीन झाडून गाईचे शेणानें व मातीनें दर आठवड्यास सारवीत जावी; झणजे खोली अगदीं स्वच्छ राहाते. शेण मात्र अगदीं गवत चरून राहिलेल्या जनावरांचें असावें; कारण धान्य वगैरे खाणारे जनावरांचें शेणास दुर्गंधी येते.

ओल्या बोळ्यानें लांकडी सामान वगैरे अगदीं पुसून काढावें, नाहीं तर सर्व खोलीभर त्यावरील धूळ पसरून कांहीं वेळानें ती धुळ रोग्याचे आंगावर व दुसऱ्या जिनसांवर पडते. पिकदाणी, तस्त वगैरे खोलींतील भांडीं अगदीं स्वच्छ असलीं पाहिजेत, व त्या भांड्यांचा उपयोग केला कीं, लगेच तीं खोलींबाहेर नेऊन घांसून पुसून निर्मळ केल्यावर मग खोलींत पुन्हा आणणें तर आणावीं. रोग्याचे खोलींतील भिंतीस रंग किंवा नुस्ती चुन्याची सफेती देणें फार चांगलें होय. भिंतीस कागद लावल्यानें धुळ मात्र जमते व वरचेवर ते काढून भिंती खरवडल्या नाहीं तर रोग्यावर त्याचा फार वाईट परिणाम होतो. कागद लावलेल्या खोलींत ज्वर रोगी जर असेल तर त्याचा तो ज्वर बरा होतांच त्या खोलीच्या भिंती बरोबर धुवून खरडून काढणें, फार अगत्याचें आहे; कारण हें सर्व प्रसिद्धच

आहे कीं, या सांसर्गिक रोगाचें विष कागदास किंवा पडद्यास फार दिवस चिकटून राहातें व याप्रमाणें बंदोबस्ताचे उपाय न केले तर रोग चोहोंकडे पसरतो.

अशी धुळ जमवून व रोगाचें बिजारोपण करून शिवाय जात्याच मनुष्य जीव घातक पुष्कळ कागद आहेत. उदाहरणार्थ सोमलाचा रंग ज्या कागदास असतो ते कागद होत. असे कागद भिंतीस लावून येथें बसलेले लोकांचें पोटांत दर चोवीस तासांत किती विष जात असेल याचा आम्ही विचार केल्यास त्यापासून कधीं कधीं घडणारे परिणाम पाहून आम्हांस मोठेसें आश्चर्य वाटणार नाहीं.

रोग्याचे खोलीचे भिंतीस कागद लावणें तर तो फिकट रंगाचा तरी लाविला असतां बरें. कारण एक तर अशानें त्यावर जमलेली धूळ तेव्हांच सहज दिसून येते, व यामुळें खोली स्वच्छ राहून रोग्यास मोठें सौख्य मिळतें, व काळ्या किंवा दुसऱ्या मळकट कागदापेक्षां यानें रोग्यावर अधिक हितावह परिणाम होतो.

अंथरूणासंबंधीं तर पराकाष्ठेची स्वच्छता ठेविली पाहिजे. पूर्वी सांगितलेप्रमाणें लोखंडी पलंग किंवा काथ्यानें विणलेली बाज व हलकीशी काथ्याची गादीच अधिक उपयुक्त होईल, अशा पलंगानें गादीस मोकळी हवा वर पर्यंत येऊन लागते.

स्वच्छता राखणेस व्यवस्था पाहिजे. हरएक चिज ठेवण्यास स्वतंत्र नेमलेली जागा असावी, व उपयोगांत नसेल तेव्हां ती अगदीं जागचे जागीं ठेविलेली असावी. विन उपयोग केलेले जेवणाचे जिन्नस व दुसरे निकामी पदार्थ सर्व रोग्याचे खोलींतून बाहेर काढून न्यावे.

पूर्वी सांगितलेल्या थोड्या नियमांकडे लक्ष पुरविलें असतां स्वच्छतेपासून होणारें व प्रत्येक रोगाचे उपचारामध्यें अवश्य लागणारें असें सुख रोग्यास प्राप्त होईल. आतां जात्या शरीर स्वच्छतेबद्दल एक दोन शब्द बोलावयाचे राहिले आहेत. रोग्याचे शरीर आजारामध्यें स्वच्छ ठेवण्याबद्दल अवश्य आग्रह धरणें हें सकृतदर्शनी जरा फाजीलसें दिसेल तरी याच्या इतकी वारंवार हेळसांड दुसरी कोणचे संबंधानें झालेली दिसून येत नाहीं, हें सर्वथैव खरें आहे.

विशेषेंकरून गरीब लोकांमध्यें रोग्याचे शरीर स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष झालेलें वारंवार पाहण्यांत येतें, ही मोठी शोचनीय गोष्ट होय; परंतु ही गोष्ट फक्त यांसच धरून रहात नाहीं; तर चांगले चांगले ह्मणविणारे लोकांतही या गोष्टीचे संबंधानें मोठें अज्ञान दिसून येतें. उदाहरणार्थ आंगांतील कपडा बदलले खेरीज तसाच आंगांत कित्येक दिवस राहतो असें वारंवार आढळतें. हा कपडा अगोदर दुखण्यामध्यें शरीरांतून जाणारे निर्मल द्रव्यानें भरलेला असतो, व तो तसाच न बदलता आंगांत फार दिवस राहिल्यास त्यापासून रोग्यास अपाय होणें चुकेल

काय? शोधांतीं यांचें कारण वारंवार असें आढळतें कीं, हें कपडे बदलण्याचें काम करितांनां रोग्यास थंडी होईल अशी लोकांस भीति वाटते व ह्मणून ते या भरीस पडत नाहींत; परंतु खरोखर काळजीपूर्वक प्रत्येक चिरगुटास बरोबर हवा दिल्यापासून कांहींएक कधीं अपाय होण्याचा संभव नाहीं, हें खास समजावें. हवा देणें ह्मणजे तीं चिरगुटें दोरीवर अगर दांडीवर हवेंत लोंबत टाकलीं पाहिजेत व पावसाचे दिवसांत तीं शेगडी शेजारीं लोंबत ठेवावीं.

पुष्कळ वेळ असें होतें कीं, वैद्यास मुलास पहावयास बोलावतात, व त्या मुलाच्या तर बिछान्याचा अगदीं धुडगुस व गोंधळ झालेला असतो व शरीर स्वच्छतेच्या योगानें मिळणारें सौख्य त्या मुलास खरोखर मिळतच नाहीं ह्मटलें तरी चालेल, असें वैद्याचे नजरेस येतें. त्याचे केंस विंचरलेले नसतात त्याचें आंग धुतलेलें नसतें व त्याचीं चिरगुटें बदललीं जात नाहींत. असें असलें ह्मणजे त्या लहान मुलास संताप व अस्वस्थता प्राप्त होऊन तलखी व ज्वरांशही भोगणें भाग पडतें, यांत नवल काय? तेंच त्याचा चेहरा साबणानें रोज धुवा, त्याचे केंस वगैरे विंचरून लक्षपुर्वक नीट राखा, व त्याचे आंगावरील कपडे वरचेवर बदलून मग त्याच्या प्रकृतींत काय फेर पडतो तो पहा बरें? पूर्वी त्याचा चेहरा त्याच्या सर्वांगावर मळाची मदय माजल्यामुळें ओळखूं येत नव्हता व त्याच्या आंगांतील

घामट करण्यानें त्याचे आंगास वितवित सुटून त्यास संताप व अस्वस्थता उत्पन्न होत असे; तें आतां सर्व बदलून जाऊन त्याचा चेहरा अगदीं साफ दिसूं लागून शरीर स्वच्छतेपासून प्राप्त होणारें समाधान त्यास असल्याबद्दलचे सुखाची व उल्हासाची टवटवी त्याचे चेहऱ्यावर दिसून येईल; त्याला मग स्वस्थ झोंप येईल; तापास विकोपास चढविणारा अस्वस्थपणा ज्या मूळ कारणानें तो उद्भवला त्या बरोबर निघून जाईल, व उष्ण व रखरखीत झालेली त्वचा थंड पडून हातास मऊशी लागूं लागेल.

जेव्हां शरीरापासून जाणारे मळीण द्रव्य आरोग्यामधील द्रव्याप्रमाणें नसतें, जेव्हां त्वचेचे व्यापारास अडथळा होतो, जेव्हां श्वासोश्वास क्रिया फार जलद सुरु असते, ज्या वेळीं शरीराचे रंध्राचें काम झपाट्यानें चालावें व फुफुसांत शुद्ध हवा जावी म्हणून आपण उच्छ्वास असतों, अशा वेळीं रोजची अंघोळ अंतरणें, व इंद्रिय संबंधी मळानें भरलेली हवा फुफुसांत जाऊं देणें, हें खरोखर विलक्षण दिसतें. ही आजारामध्यें वरचेवर आढळून येणारी स्वच्छतेची उणीव कांहींशी हयगयीमुळें व कांहींशी दुराग्रहामुळें झालेली दृष्टीस पडते. हयगयीमुळें ही उणीव होत असेल तर रोग्याचे शुश्रूषेस असलेल्यांनीं तीं होऊं देऊं नये. परंतु दुराग्रहामुळें जर असेल तरमात्र त्याच्याशीं टक्कर देणें मोठें कठीण आहे. आरोग्यामध्यें शरीर स्वच्छतेच्या संबंधानें

जर लोक जरा हेळसांड करतील तर दुखण्यामध्यें त्या संबंधानें जास्तीच होणार म्हणून ही जात्या शरीर स्वच्छ ठेवण्याची जी अवश्यकता ती त्यांचे मनांत चांगली बिंबविण्यास मोठी काळजी घेतली पाहिजे.

जुन्यापेक्षां नवा कपडा अधिक ओलावा शोषण करितो, हें सर्वत्र प्रसिद्धच आहे म्हणून नवे कपड्यानें रोग्यास सुख समाधान मिळून खेरीज घाम येण्यास खूप मदत होते. दुखण्यामध्यें व आरोग्यामध्येंही प्रतिदिवशीं हात, तोंड धुणें व केंस वगैरे काळजीपूर्वक विंचरून साफ ठेवणें फार महत्वाचें आहे; कारण याचे योगानें मुळांतून सुद्धां नीट हवेचे परिभ्रमण होऊन मस्तक अगदीं थंड राहतें. यांची हयगय झाली तर केंसाच्या विशेषेंकरून बायकांचे केंसांच्या घामानें जटा होऊन जातील, व वेळीं लक्ष न दिलें तर प्रसंगीं तें कापावे हीं लागतील. शरीराची सुद्धां उपेक्षा होतां कामा नये; तें वरचेवर धुवावें. स्पंज किंवा फ्लानेलचा तुकडा कोमट पाण्यांत बुडवून त्यानें थोडा थोडा भाग धुवून काढावा व एकदम शरीराचा जास्त भाग धुवून उघडा टाकूं न देतां थोडा धुवून होईल तेवढा लगेच गरम फडक्यानें किंवा फ्लानेलचे तुकड्यानें अगदीं कोरडा करावा. कोरडे करितांना अंग घट्ट जोरानें पुसून चकचकीत कोरडें केलें असतां अधिक चांगलें. मोठ्या तीव्र रोगामध्यें आंगातील कपडा दररोज बदलणें बरें, कारण त्यापासून रोग्यास बहुत सुख होतें.

शांतता (स्वास्थ्य)

रोग त्वरित बरा होण्यास रोग्याचे खोलींत मोठी शांतता राखणें फार हिताचें आहे हें आतां कत्रित् सांगण्याची जरूर आहे आणि तो शांतता रोग्यास मिळण्यास उपेक्षा होईल तर रोग लांबणीवर पडेल, रोगी लवकर बरा न होतां मागे पडेल व याप्रमाणें त्यास मोठा अपाय होईल. असें आहे तरी बिचारे आजारी मनुष्यास अशा गोष्टीकडे लक्ष न दिल्यानें रात्रीं अस्वस्थता व जागरण काढावें लागतें असें वारंवार आढळतें. रोग्यास गाढ निद्रा लागली असतांनां जर आपण त्यास सामानाच्या उलथापालथीनें किंवा दरवाज्याच्या उघडण्यानें किंवा धांडकन् लावण्यानें जागें केलें तर बहुधा असा संभव असतो कीं, त्याची झोंप जाते, त्याचें दुःख विकोपास चढतें व ती जागरूक रात्र निघून गेल्यावर दुसरे दिवशीं सकाळीं तो म्लान व ज्वरोन्मुख झालेला आढळतो. या गोष्टींकडे रोग्याचे शुश्रूषेस असणारांनीं फार आस्थेचें लक्ष दिलें पाहिजे आणि निरोगी मनुष्यास या गोष्टी जरी यःकश्चित् दिसल्या तरी रोगाचे उपचारामध्यें ह्या गोष्टींचें फार वजन आहे.

आजारी मनुष्यास एखाद्या प्रकारचा गोंगाट दुसऱ्यापेक्षां अधिक अपाय कारक होतो व विशेषेंकरून ज्याचे योगानें मनास ताण बसून आयास होतात तो फार अपकारक होतो. जसें कुजबुजत बोलणें हें फार अपायकारक आहे

कारण यानें रोग्याचें लक्ष जागृत होतें व तो स्वभावतःच काय बोलणें होत आहे तें ऐकण्यास आपले ज्ञान तंतूस ताण देतो. या ताणानें मग शरीरास थकवा येऊन तो बराच वेळ राहातो. त्याच प्रमाणें रोग्याचे खोलीचे दरवाज्या बाहेर बडबड करणें हेही तसेंच व त्या कारणासाठींच मोठें अपायकारक आहे. वैद्यास नोकरा चाकराशीं किंवा मित्राशीं जें काय संभाषण करावयाचें असेल तें सर्व त्यानें रोग्याचे खोलींत त्यास ऐकूं जाण्याजोगें जरी सुरु ठेविलें नसलें तरी तें रोग्याचे खोलींत मुळींच न चालवितां रोग्यास बिलकुल ऐकूं जाणार नाहीं अशा दूरच्या एखाद्या खोलींत चालू ठेवावें. शुश्रुषेस असणारे मनुष्यास वैद्यास कांहीं विचारणें असेल तर तें वैद्य खोलीचे बाहेर जाईपर्यंत वाट पाहून मग दारा बाहेर गेल्यावर तेथें थांबवून कधीं विचारूं नये. खोलींतून वैद्य बाहेर जाण्यापूर्वीच काय तें विचारून घ्यावे. रोगी बाहेर बोललेले हरएक गोष्टीस मोठ्या चमत्कारिक रीतीनें जागृत असतो व चाललेलें संभाषण मोठ्या काळजीनें व दमानें ऐकण्यास झटतो त्याचे योगानें त्यास मग थकवा येतो असें होतें.

रोग्यास त्रास होण्याचीं आणखी दुसरीं कारणें आहेत; उदाहरणार्थ दाराचें करकर वाजणें, खिडक्यांच्या पड्याचें फडफडणें वगैरेनीं पुष्कळ त्रास होतो सबब तें तसें न होऊं दिलें पाहिजे. शुश्रुषेस असणारे मनुष्यानें जराशी या संबंधानें काळजी घेतली तर हें अशा

प्रकारचें कांहीं घडणार नाहीं. मोठ्या जोरानें पाऊल टाकून जमीन दणाणण्यापासून तर रोग्यांस असह्य त्रास होतो. खोलींतून हिडतांनां बिलकुल आवाज होणार नाहीं अशा जातीचे कापडाचाच पेहराव केलेला असावा ह्मणजे कांहीं त्रास नाहीं. रोग्याचे खोलीचे दार उघडणें असेल तेव्हां तें झपाट्यानें व होईल तितकें करून आवाज केल्याशिवाय उघडावें. दार उघडलें ह्मणजे तेथें थांबून रोग्यास प्रश्न करण्याची खोड शुश्रुषेस असणारे मनुष्यास असते ती अगदीं उपयोगाची नाहीं; कारण नुसत्या मोठ्यानें बोलण्याचे आयासानें रोग्यास अपाय होण्याचा संभव असतो, करितां खोलींत जाऊन पुन्हां दार बंद करावे व बिछान्याजवळ जाऊन आपणास पाहिजे ती माहिती रोग्यास विचारावी. खोलींत गेल्यावर होईल तितकें करून गडबड अगर धांदल होऊं देऊं नये. विसरलेले जिन्नस मागविण्याकरितां जिन्यातून कोणास दोलावि-णें व हांका मारणे यांबद्दल अगदीं सक्त मनाई असावी. रोग्याचे खोलीवरील जागा होईल तितकें करून नेहमीं मोकळी बेवापर असूं द्यावी कारण एथील सर्व गोंधळ रोग्यास फार त्रासदायक होतो. रोग्यांस पथ्याचें आणतांनां किंवा त्याचे खाऊन झाले वर ताटें वगैरे बाहेर नेतांनां पेले, वाट्या वगैरे कोणतेही खडखड वाजतां उपयोगी नाहीं. रोग्यास झोंप लागली असेल तेव्हां त्यास त्रास होईल असें कांहींएक होऊं देऊं नये नाहीं तर तो कितीएक

तास जागाच राहील. रोग्यास रात्री चांगली झोंप लागण्यासाठीं शारिरीक उष्णता नीट राखण्याकडे लक्ष दिलें पाहिजे. कधीं कधीं याची हयगय झालेली आढळते आणि रोग्याचे पाय व शरीर त्यास त्रास होईल या भीतिनें थंडगार होऊं देतात. सकाळच्या प्रहरीं रोग्याचे पायास ऊन बाटली लावून शेकल्यानें रोग्यास कधीं त्रास होणार नाहीं इतकेंच नव्हें तर त्याचे योगानें रोग्यास रात्रीं चांगली झोंप येऊन सकाळीं उठतांच त्याचें दुःख व यातना पुष्कळ कमी होतात. या गोष्टीकडे रोग्याचे शुश्रुषेस असणारांचें दुर्लक्ष झाल्यानें पुष्कळ लोकांस निःसंशय दुःख भोगावें लागतें.

रोग्याचे खोलींत पुष्कळ लोकांस येऊं देणें हा एक रोग्यास आपाय होण्याचा दुसरा उगम आहे. खरोखर ज्यांचा चांगला उद्देश आहे असे पुष्कळ मित्र खोलींत जाऊन नेहमीं आपआपणांत किंवा रोग्याशीं संभाषण करितात व त्याचे योगानें रोग्यास फार अपाय होतो. वैद्यानें खोली अगदीं शांत ठेवण्याबद्दल हुकूम केला असेल तेव्हां तसें करण्यास हर प्रयत्न करून रोग्यास भेटण्यास कोणी मित्रानीं आग्रहपूर्वक जरी विनविण्या केल्या तरी त्या अमान्यच केल्या पाहिजेत. रोगी दुःखण्यांतून उठून हिंडता फिरता झाला असतां मित्रांच्या विनाकारण वरचेवर भेटीनीं त्यास खिन्नता व अशक्तता प्राप्त होऊन त्याचा रोग निकोप होण्यास फार हरकत होते, असें होतें.

रोग्यास आजारामध्यें व आजारांतून उठून हिंडतां येऊं लागलें ह्मणजे शांतता देण्याकडे काळजीपूर्वक लक्ष पुरविलें असतां रोग त्वरित निस्तोष बरा होऊन पुनः उलटण्याची भीति रहात नाहीं.

गप्पाष्टक.

रोग्याचे खोलींत गप्पीदास मित्र जमण्या इतक रोग्यास वाईट व अपायकारक असें दुसरें कांहींच नाहीं. अशा गप्पीदास मित्रांस खोलींत कधीं येऊं देऊं नये, कारण त्यांच्या येण्यानें कोणत्याही रोग्यास बरें वाटत नसून उगीच खरोखर उलटा मोठा अपाय मात्र होतो. ते ज्या बाता सांगतात त्यांच्या योगानें रोग्याच्या मनाची शांतता, जी तो बरा होण्यास फार अवश्यक आहे, ती बिघडून रोगी अस्वस्थ होतो व वैद्यावरील त्याचा भरंवसा कमी होतो. रोग्याच्या लक्षणांत जर खोकला व पोट दुखणें हीं लक्षणें होत असलीं तर हे गप्पीदास लोक लगेच सांगूं लागतात कीं, आमच्या अमुक अमुक जिवलग मित्रास असाच खोकला व तिडीक उठली होती, त्यावेळीं अमुक अमुक लेपानें किंवा अमुक औषधानें तेव्हांच तो खोकला व तिडिक अगदीं बरी झाली. आतां हें सांगणें अगदीं गैर आहे, कारण खोकला व तिडीक हीं पुष्कळ निरनिराळ्या रोगांचीं लक्षणें असतात व या लोकांस त्यांच्या अज्ञानामुळें त्याबद्दल कधीं कल्पनाही नसते,

आणि विनाकारण अशानें रोग्याच्या मनांत त्यास औषधपाणि देणाऱ्या वैद्याबद्दल बेभरंवसा मात्र उत्पन्न होऊन त्यानें सांगितल्याप्रमाणें वागणूक होण्यास हयगय होते.

रोग्याच्या मित्रांपैकीं अशी कोणी थाप दिल्यास ती मुळींच एक क्षणभर देखील मनावर न घेतां आपल्या हातून होईल तितकें करून रोग्याचें मन तिकडे वळूं देऊं नये.

हे गप्पीदास लोक ज्या गोष्टी सांगतात त्याबद्दल बारीक रीतीनें एखाद्यानें चौकशी केली असतां असें आढळून येईल कीं, ह्या त्यांच्या गोष्टी त्यांनीं स्वतः अनुभविल्या अगर पाहिल्या नसून दुसऱ्या मनुष्यांकडून त्यांस कळलेल्या असतात, व या दुसऱ्या मनुष्यांवर त्यांचा पूर्ण विश्वास बसून त्यांनीं त्या घडल्या तशाच आपणास सांगितल्या अशी त्यांची खात्री असते.

आतां ह्या सर्व गप्पा रोग्यास ऐकावयास लावून त्यास दुःख देणें फार अविचाराचें नव्हें काय? आणि हें खरोखर चमत्कारिक आहे कीं, दुखण्यामध्यें वैद्याचें काम करण्यास तयार होऊन उगीच थापा मारणारे पुष्कळ लोक असतात, व रोग्याच्या बऱ्याकरितां झणून नाना तऱ्हेचे उपचार सुचवून ते पैसे उपटतात.

पुढिल चुटका सोळाव्या शतकांतील लॉरेंट जॉबर्ट नांवचे वैद्याच्या ग्रंथांतून प्रोफेसर फोन सॅग्रीव्हन यांणीं आपल्या "आजारी मुलांचे संबंधानें आईचें

कर्तव्य" या नांवाच्या ग्रंथांत घेतलेला आहे तो येथें दिल्यानें वरील टीकेचा उलगडा होण्यास उपयोग होईल.

"असें ह्मणतात कीं, फेराराचे ड्यूक आलफॉनसो डीईस्ट यांणीं एक वेळ असा प्रश्न केला कीं, कोणत्या धंद्यांत लोकांची संख्या सर्वांत अधिक आहे? एक जण ह्मणाला, चांभाराच्या धंद्यांत, दुसरा ह्मणाला शिंप्याच्या धंद्यांत, आणखी एक जण ह्मणाला, सुतार, वकील, व मजूर, या धंद्यांत लोकांची संख्या सर्वांत अधिक आहे. प्रसिद्ध थट्टेबाज गॉनेली ह्मणाला कीं, इतर सर्व लोकांपेक्षां वैद्य लोकांचीच संख्या सर्वांत अधिक आहे, आणि असें ह्मणून तो आपला धनी ड्यूक जो हें त्यांचें ह्मणणें कबूल करिना, त्याजबरोबर पैज मारून चोवीस तासाच्या आंत आपलें ह्मणणें सिद्ध करितों असें बोलला. दुसरे दिवशीं सकाळीं उठून डोक्यास एक फडकें गुंडाळून, हनवटीस एक हातरुमाल बांधून, डोक्यास एक बसकी टोपी घालून व अंगावर पांघरण्यास एक रजई घेऊन, असा घरांतून बाहेर पडला. या अशा वेषानें ही स्वारी रुडेस एँजीसचे रस्त्यानें ड्यूकच्या वाड्याकडे चालली. प्रथम जो इसम त्यास भेटला त्यानें त्यास काय होतें ह्मणून विचारलें तेव्हां त्यानें "दंतशूळ" ह्मणून सांगितलें. तेव्हां तो ह्मणाला, माझ्या मित्रा, यास फार उत्तम असा उपाय मला माहित आहे, असें ह्मणून त्यानें तो त्यास कथन केला. गॉनेलीनें उपाय लिहून घेत अ-

सल्याचें ढोंग करून त्या मनुष्याचें नांव आपल्या खिशांतील नोट बुकांत टिपून घेतलें. एक पाऊलभर पुढें गेला नाहीं तोंच त्यास आणखी दोन तीन असामी भेटून त्यांनीं तोच प्रश्न केला व प्रत्येकानें आप. आपला उपाय त्यास सांगितला, त्यानें पाहिल्या. प्रमाणेंच त्यांचींही नावें नोट बुकांत टिपलीं. आणि याप्रमाणें तो उरलेला रस्ता क्रमण करीत असतां त्यास वाटेनें कोणी ना कोणी भेटून आपला उपाय सुचवीत व प्रत्येकाचा उपाय निरनिराळा असून जो तो आपला उपाय खात्रीचा व त्यापासून निःसंशय गुण येतो असें सांगे. त्यानें त्या सर्वांचीं नावें लिहून घेतलीं. जेव्हां तो राजवाड्याच्या खालच्या चौकांत जाऊन पोंचला, तेव्हां तो सर्वांस महाशूर असल्यानें त्यांच्या भोंवतीं पुष्कळ लोक जमले व त्यांचें तें दुःख पाहून आपले उपाय त्यास आग्रहपूर्वक सांगून जो तो आपला उपाय सर्वांत उत्तम आहे असें म्हणाला. त्यानें त्यांचे आभार मानून त्यांचींही नावें लिहून घेतलीं. जेव्हां तो डयूकच्या खोलींत शिरला, तेव्हां डयूक साहेब दुरूनच ओरडून म्हणाले, 'अरे गॉनेली ! तुला काय होतें ?' तेव्हां गॉनेली दीनवाणा होऊन कुंथत म्हणाला, 'मी महा घोर अशा दंतशूळानें पिडलों आहे महाराज !' मग डयूक साहेब म्हणाले, गॉनेली, 'दांत नासले असले तरी देखील बरे करून दुःख त्वरित घालविण्याचा एक उपाय मला माहीत आहे. माझा वैद्य मास्टर ॲन्टोनियो म्यूझा-

ब्रॅसॅन्डो यास त्यापेक्षां अधिक चांगला उपाय अद्याप आढळून आलेला नाहीं. हें असें असें कर ह्मणजे तूं लागलाच बरा होशील.' असें ड्यूकनें सांगितलें. गॉनेलीनें एकदम आपल्या डोक्यावरील सरंजाम व इतर वेष फेंकून देऊन मोठ्यानें ओरडून ह्मणाला, तुह्मीं देखील महाराज वैद्य आहांत.' आपले व माझे घरा दरम्यान मला दुसरे किती वैद्य आढळले ते माझी यादी पाहिली ह्मणजे समजून येईल. त्यांची संख्या जवळ जवळ दोन हजार असून मी फक्त एकच रस्ता हिंडलों आहे. मी या सर्व शहरांतून हिंडलों तर दहा हजारांपेक्षां जास्त वैद्य लोक आढळतील अशा विषयीं मी पतकरा घेतों. दुसऱ्या धंद्याचे इतके लोक कोठें आहेत तें दाखवा." या चुटक्याच्या योगानें पूर्वीं आजारी मनुष्यास उपाय सांगण्याची ही संवय किती साधारण होती व हल्लींही ती पूर्वीप्रमाणेंच बहुधा कशी राहिलेली आहे, हें कळून येईल. त्या गरीब बिचाऱ्या रोग्यानें ह्या व्यर्थ सूचविलेले उपायांची प्रचिती पाहण्याकरितां विनाकारण झटावें ही मोठी दुःखाची गोष्ट होय. याप्रमाणें सुचविलेल्या सर्व औषधांचा उपयोग त्यास कसा करितां येईल? आणि वैद्य औषधपाणी देत असतांनां तरी या अशा प्रकारच्या सुचना करणें अगदीं असमंजसपणाचें नव्हें काय? ज्यानें एखाद्या भयंकर रोगाचे दुखण्यावर आठवडे व महिनेचे महिने मोठ्या काळजीनें नजर ठेविली आहे व ज्याला रोग्याच्या प्रकृतीचे वि-

शेष गुण माहित आहेत असाच फक्त एक मनुष्य सल्लामसलत देण्यास अगर त्याला योग्य वाटेल ते उपाय बंद ठेवण्यास अथवा चालू ठेवण्यास सांगण्यास चांगला योग्य असतो, आणि असें आहे तरी याचा कोणी विचार करित नाहीं, हें विलक्षण होय. रोग ही कांहीं यःकश्चित् गोष्ट नव्हे; आह्मीं त्याची अळमटळम केली तर तो झपाट्यानें वाढतो. ह्मणून रोग बरा होण्यास लागणाऱ्या साधनांचा उपयोग करितांनां मोठ्या काळजीचा व चातुर्याचा बंदोबस्त लागतो व तो फक्त हुषार मनुष्यांच्या हातूनच नीट सुरळीतपणें चालून सफळ होतो.

रोग्याची शुश्रुषा करितांनां आपण आपले हातून होईल तितकें करून ज्याच्या योगानें रोग्याचा त्याच्या वैद्यावरील भरंवसा उडण्याचा संभव असेल अशा कोणाही मनुष्यास रोग्याकडे येऊं देतां कामा नये. "ज्याच्यावर बहुतेकांचा पूर्ण भरंवसा असतो तोच बहुतेक रोग बरे करितो," करितां चालू असलेले उपचारांत कोणतेही तऱ्हेची मध्यस्ती न झाली पाहिजे, आणि कोणत्याही उपाया संबंधीं अविद्वान मित्र मंडळीच्या (मग ती सज्जन कां असेना) सुचनेकडे लक्ष देतां उपयोगी नाहीं. रोगी फार आजारी असला ह्मणजे असे लोक त्या आजारांत कांहीं अर्थ नाहीं असें सांगून व जणुं काय या संबंधानें रोग्यास आपणापेक्षां अधिक ठाऊकच नाहीं असें समजून त्यास खूष करण्यास झटत असलेबद्दल

आपण कित्येकदां पाहतों; खरोखर जेव्हां रोगी मरणोन्मुख झाला असेल व त्यास जेव्हां आपण मरणार हें समजतें तेव्हां तूं लवकर पुन्हां बरा होशील, व बरा होण्यास फक्त हवा वगैरे बदलली पाहिजे; अशा गोष्टी त्यास सांगून त्याचें शांतवन कधीं होत नाहीं. अशा व्यर्थ आशांची रोग्यास जरूर नसून त्या त्यास लावित बसणें म्हणजे निर्दयपणानें त्यास त्रास देणें होय. अशा लोकांचें वरवर पाहून झालेलें मत, आजाऱ्याच्या निगेस असलेल्या वैद्याच्या काळजीपूर्वक झालेल्या मताशीं ताडून पाहिलें असतां त्याचें कांहीं महत्व असेल असें मानण्या इतका कोणी मूर्ख नसतो; परंतु ते म्हणतात त्यावर आपला गैरविश्वास असण्याचीं कारणें त्यांस सांगत बसणें म्हणजे रोग्यास शारिरीक व मानसिक श्रम फार होतात व ते तो अशक्तावस्थेंत सोसण्यास अगदीं असमर्थ असतो.

आतां या वरील टीका खऱ्या मित्रांस मात्र अलबत लागू नाहींत. कारण खऱ्या मित्राच्या भेटीनें रोग्यास सुख होतें, तो कदाचित् थोडा वेळच रोग्याजवळ राहील व तितक्यांत कार्यापुरतें पण खऱ्या दिलानें थोडें भाषण करून मोठ्या कळवळ्यानें व प्रेमानें आपणास त्याच्या बद्दल कसें वाटतें तें सांगून त्यास होणाऱ्या यातने बद्दल आपलें खरें दुःख दाखवील. मित्राची भेट होऊन गेल्यानंतर जर रोगी शांत व आनंदीत दिसेल तर अशा भेटीपासून त्या रोग्यावर चांगला परिणाम होईल

असें खास समजावें; परंतु जर तो शिणला भागलेला दिसेल तर वाईट परिणाम होईल; ह्मणून अशा स्थितींत अशा भेटी अजी जरी बंद न झाल्या तरी होईल तितक्या त्या कमी केल्या पाहिजेत. ज्या अर्थी एखाद्या मानसिक त्रासानेंही रोग्यास अपाय होतो त्या अर्थी त्याचीं पत्रें त्याचे विश्वासू मित्रानेंच फोडून त्यास चांगलें वाटेल तेवढाच भाग त्यास वांचून दाखवावा हें बरें. तथापि या संबंधानें पुढील प्रकारणांत आह्मीं विशेष पूर्णतेनें विचार करूं.

शरिरावर मनाचा पगडा.

मनाचा व शरिराचा अगदीं निकट संबंध असून त्यांचा एकमेकांशीं कार्यभाग होऊन एकमेकांवर गुण होतो हें सर्वांस कबूल केलें पाहिजे. आरोग्यामध्यें मन जर एखाद्या विषयाकडे खूब वेधलें असेल व तसेंच तेथें एकाग्र होऊन फार वेळ राहिलें असेल तर परिणामीं प्रथम शरीर संबंधीं व्यापारांत गोंधळ होऊन मग त्यापासून इंद्रिय संबंधीं मोठी इजा होते. जसें, हृदयाकडे चित्त वेधलें तर त्याचे ठोके मोठ्या त्वरेनें चालतात, व मग त्या इसमास धडकी भरली असें ह्मणतात; व तीच धडकी बंद न होतां तशीच जर बरेंच वेळ सुरू राहिल तर त्याच्या योगानें त्या हृदयाची वृद्धि होते. आतां साधारण आरोग्यावस्थेत शरिरावर मनाचा जर अशा कडक रीतीचा

परिणाम होतो तर रोगानें अगोदरच निर्बल झालेल्या अशा एखाद्या इंद्रियाकडे जर मन लागलें तर त्याचा त्याच्यावर किती भयंकर परिणाम होईल बरें?

आरोग्यामध्यें लाजेनें किंवा भयानें एखाद्याच्या मुद्रेंत जे फेरफार झालेले दृष्टीस पडतात, ते सर्वांस ठाऊक आहेतच. ह्मणजे लाजेनें गाल तांबूस रंगाचे होतात व भयानें फिकट होतात. आणि शरीर-संपत्ति चांगली सदृढ असतांनां जर अशा प्रकारचे फेर उघड दृष्टीस पडतात, तर शारिरीक शक्ति रोगानें क्षीण झाल्यावर मग तर मोठा दुर्घट परिणाम होईल. ह्मणून रोग्यास मनोविकाराच्या दाबापासून संभाळणें व त्याचें मन शांत व समाधान वृत्तींत ठेवणें अवश्यक असून जेणेंकरून दुखण्यामध्यें त्याच्या मनाचा त्याच्या शरिरावर हितावह परिणाम होईल असें केलें पाहिजे. रोग्याचें चित्त जर सतत दुःखाच्या जागीं लागलें असेल तर त्याचें दुखणें विकोपास जाऊन त्याच्या यातना फार वाढतात. तर अशा वेळीं आजारी मनुष्याचें मन तिकडून काढून घेण्यास प्रयत्न करावा ह्मणजे त्या दुःखाच्या जाग्यास विसावा मिळून स्वाभाविक रितीनें तें दुःख बरें होतें.

परंतु रोग्याचें लक्ष वळवून घेणें हें काम सोपें नसून तें वळणें हें रोग्याच्या अगदीं शक्ती पलिकडेही बारंवार असल्याचें आढळतें. तथापि तसें करण्याचा आग्रह धरण्या ऐवजीं जर आपण त्या रोग्याचे विचार निराळेच मार्गाकडे नेण्यास झटलों तर त्यांत

आपणास खरोखर अधिक श्रय येण्याचा संभव असून पांडित्य करून वादविवाद चालविण्यापेक्षां अशानें च आपला इष्ट हेतू साधतो. आपल्या स्वताच्या ठायींच एकाग्र चित्त ठेवणें हें अगदीं गैर आहे व रोगाच्या संबंधानें मनन केल्यानें रोगाचीं लक्षणें विकोपास जातात व रोग वाढतो आणि दुःखाच्या जाग्यावरून आपलें लक्ष काढल्यानें दुखण्यांतून उठण्यास सोपें पडून रोग अगदीं त्वरित बरा होतो वगैरे गोष्टी जर आजाऱ्यास सांगितल्या तर त्या आपणास सर्व माहित आहेत असें तो कबूल करिल परंतु त्याची मानसिक एकाग्रता तशीच राहते व रोग लक्षणें वाढून रोग बरा होणें दिवस गतीवर पडतें. खरी गोष्ट ह्मटली असतां या मनाच्या कलाशीं टक्कर देऊन तो जिंकण्या इतकी रोग्यास ताकद नसते ह्मणून हें असें त्यास करावयास लावण्याचा हेका धरण्यापेक्षां जर आपण त्यास न समजतां त्याचें लक्ष दुसऱ्याच विषयाकडे लावून त्यास रमविलें तर त्यास त्रास न होतां बहुत तास वाद युद्ध करून जें कांहीं फळ मिळणार त्यापेक्षां मोठें व अधिक निश्चित फळ आपणास मिळवितां येईल. याप्रमाणें त्यांस न समजतां त्याचें चित्त गुंतविल्यानें दुःखाच्या जाग्यास विश्रांति सहजच मिळेल आणि जोपर्यंत त्यास त्याच्या दुःखाचा विसर पडला असेल तोपर्यंत दुखणें बरें होण्याचें काम चालू आहे असें खात्रीनें समजावें. हा हेतु साध्य होण्यास उत्तम साधन ह्मटलें ह्मणजे जिचा शेवट आनंद-

कारक आहे अशी एखादी चांगली गोष्ट त्या आजाऱ्यास सांगावी किंवा ज्यांत त्याचें विशेष रीतीनें मन रमेल असें कांहीं तरी वाचून दाखवावें.

काळजी किंवा चिंता उत्पन्न करणारी अशी एखादी गोष्ट रोग्याच्या मनांत घोळत असेल तर त्यापासून मज्जा तंतूवर वाईट परिणाम होऊन रोग बरा होण्यास अडथळा येतो सबब अशा प्रकारचें कांहींएक न होऊं देण्यास काळजीपूर्वक जपावें व मनास नेहमीं स्वस्थता होईल तितकी राखावी. आजारीपणांत प्रापंचिक कामाचा आजाऱ्यास त्रास देणें हा खरोखर त्यास त्वरित आरोग्य प्राप्त करून देण्याचा मार्ग नव्हे. कित्येक लोक असे चमत्कारिक चिंतातूर स्वभावाचे असतात कीं, ते आपल्या आजारीपणांत आपलीं ग्रह कृत्यें अगदीं बरोबर चालत नाहींत अशी कल्पना करून मोठी धास्ति घेतात. विशेषेंकरून ही स्थिती ज्यांस पुष्कळ लहान लहान मुलें असतात अशा लोकांत वारंवार आढळते. होईल तितकें करून अशा तऱ्हेची प्रापंचिक काळजी आजाऱ्याच्या बदली अगदीं विश्वासू व हुषार असें कोणी तरी माणूस ठेवून निवारण करून घ्यावी. असें केल्यानें त्याच्या मनाचें दुःख शमन होऊन तो लवकर बरा होईल. ज्या योगानें रोग्याच्या प्रकृतीस त्रास होईल अशी कोणतीही गोष्ट होऊं देऊं नये. राग उत्पन्न करणारी अशी कोणतीही गोष्ट असली तरी ती रोग्यास अपकारक असते व एकाएकीं राग ये-

ऊन त्यापासून घातक परिणाम झालेल्या गोष्टी कांहीं कमती नाहींत.

तसेंच खिन्नता प्राप्त होणाऱ्या अशा एखाद्या गोष्टीनें रोग्याच्या मनावर भार घालणें हेंही धोक्याचें आहे. निराशेनें खिन्नता प्राप्त होते व जरी तिचा परिणाम रागाप्रमाणें त्वरित दिसून येत नाहीं तरी तो अखेरीस झाल्यावांचून राहात नाहीं. यांकरितां जेणेंकरून रोग व निराशा प्राप्त न होईल असें करावें. जर रोग्याच्या मनांत निराशा उत्पन्न होईल व ती घालविण्यास केलेला हर प्रयत्न विफळ होईल तर त्याचा परिणाम शरिरावर त्वरित होतो, तो असा कीं, शरिरावर औदासीन्य व फिकटपणा दिसूं लागून लगेच शारीर शक्तीचा हळूहळू क्षय होऊं लागतो.

शुश्रुषा करणारांनीं आजाऱ्यास होईल तितकें खुष करून त्याच्या मनांत थोडी थोडी आशा भरवावी, नाहीं तर त्याच्या मनांत भीति उत्पन्न होऊन त्यास होत असलेला आजार कडक वाढून अधिकच त्यास अपाय होईल. दुखण्यामध्यें सुरू असलेल्या साधनां संबंधानें आजाऱ्याच्या मनांत आशा व विश्वास उत्पन्न करणें हें वैद्याचें दररोजचें काम आहे व त्याच्या यत्नास रोग्याशीं निकट संबंध असणाऱ्याचें पाठबळ असल्याखेरीज तें पूर्ण होत नाहीं. यासाठीं वैद्यानें व मित्रमंडळीनीं मिळून रोग्याच्या मनांत त्याच्या बद्दल बहुत काळजी घेत असल्याबद्दलचा विश्वास भरविण्यास झटलें पाहिजे. रोग्याच्या यातना तुच्छ मानण्या-

सारखी एखादी गोष्ट असेल तीं टाळावी व एखाद्या मित्रास त्यांचें दुःख पाहून जर रडूं आलें तर त्यानें खोलींतून बाहेर जाणें फार चांगलें होय.

सारांश, शुश्रुषा करणारांनीं आजाऱ्यास त्याचें दुखणें लवकर बरें होण्याकरितां हर प्रयत्न करून खूष ठेवावें, व कोणत्याही रीतीनें त्यास त्रास होईल असें करूं नये.

निरीक्षण (पहाणी.)

रोग्याचे शुश्रुषेस असणारे मनुष्यांस निरीक्षण करण्याची जितकी कमी सवय असते तितकी कमी सवय दुसरी कदाचित् कोणतीच नसेल. चाकर-माणसें व मित्रमंडळी या कामांत मोठ्या चुक करितात व वैद्यास खरी माहिती मिळत नाहीं. जेव्हां वैद्य एखादा प्रश्न विचारितो, तेव्हां त्यास उत्तरा दाखल अगदीं पोकळ निराधार व भलतीच हकिकत सांगण्यांत येते, असें पुष्कळ वेळ घडतें. उदाहरणार्थ—आजाऱ्यानें कांहीं खाल्लें न खाल्लें असें वैद्यानें विचारलें असतां कांहीं एक खाल्लें नाहीं असें अतिशयोक्तीनें सांगण्यांत येतें, परंतु खरी गोष्ट अशी असते कीं, आजाऱ्यानें आदले दिवसापेक्षां थोडें कमी खाल्लेलें असतें. मुळींच तो अन्नास शिवला नाहीं असें झालेलें नसतें. हें असें खोटें सांगण्याचा हेतु एवढाच

असतो कीं, वैद्यानें आजाऱ्याची अधिक काळजी घेऊन औषधांत बदल करून चांगली भूक लागण्याचें औषध द्यावें. परंतु अशी खोटी माहिती मिळाल्यानें वैद्यास औषध देण्याचें बरोबर निदान होत नाहीं व प्रसंगीं अपायही होण्याचा संभव असतो. याकरितां वैद्यास अगदीं खरी माहिती दिली पाहिजे. आजाऱ्यानें जें काय अर्धा पाव घांस अन्न खाल्लें असेल, तें वैद्यास तसेंच खरें सांगितलें पाहिजे. त्याचप्रमाणें आजाऱ्याचें झोंपेविषयीं विचारलें असतां त्यास बिलकूल झोंप लागली नाहीं, असें केव्हां केव्हां सांगण्यांत येतें, परंतु खरी स्थिती अशी असते कीं, त्यास वरचेवर कांहींशी झोंप लागलेली असते, परंतु त्रासानें तो अस्वस्थ झालेला असतो. तर अशा गैरसमजुतीच्या हकीकतीनें रोग्याच्या खऱ्या स्थितीचें ज्ञान वैद्यास कसें व्हावें? याकरितां हरएक बाबींत वैद्यास अगदीं खरी हकीकत झालेली असेल ती कळवावी; ह्मणजे त्यास रोगाचें निदान करून औषधपाणी देण्यास बरें पडतें.

वैद्यास रोग्याचे स्थितीमानाची हकीकत सांगते वेळीं सर्व संदिग्ध भाषण वर्ज करावें व अनुमानावरून खरें सांगण्याचा कधीं प्रयत्न करूं नये.

जेव्हां एखादे बाबीची माहिती विचारली असेल, तेव्हां फक्त जेवढी खरी असते तेवढीच जरूर असते ह्मणून तीच तेवढी सांगावी. चाकर किंवा शुश्रूषेस असणाऱ्या मनुष्यांनीं वैद्यानें विचारले प्रश्नांचीं भलतींच उत्तरें देण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षां त्या संबं-

धानें आपण गैरमाहीत असल्याचें कबूल करणें हें कांहीं अंशीं अधिक चांगलें होय; कारण माहिती चुकून जर भलतीच दिलेली असेल तर रोग्यास त्यापासून मोठा अपाय होईल. रोग्याची शुश्रुषा करणाराचे आंगीं काळजीनें निरीक्षण करण्याचा गुण असेल तर त्याची किंमत करतां न येतां किती-ही शिकारस केली तरी थोडीच आहे व तो गुण नसेल तर त्याबद्दल मोठा खेद मानला पाहिजे.

आजाऱ्याच्या अगदीं अंथरुणाजवळ बसून ज्या खऱ्या गोष्टी पाहिलेल्या असतील तेवढ्याच वैद्यास सांगाव्या व तेवढ्याच त्यास उपयोगी पडतात. बाकी इतर सर्व भाकडकथा सोडून देणें फार चांगलें होय. आतां अशा प्रकारचें निरीक्षण जरी यःकश्चित् वाटलें तरी या संबंधानेंच वैद्यास माहिती मिळणें मोठें कठीण पडतें, आणि शुश्रुषा करणारांनीं सांगितलेलें माहितीशीं स्वतः आजाऱ्यानें सांगितलेले माहि-तीचा अगदीं मेळ नसतो, असें वारंवार झालेलें आ-ढळतें. हा निरीक्षण करण्याचा परिपाठ काळजी-पूर्वक ठेविला ह्मणजे हरघडी दुखण्यासंबंधीं उपचार करण्यास बरें पडतें; व विचारले प्रश्नांचीं नियमित व स्पष्ट उत्तरें मिळाल्यानें वैद्यास रोग्याची खरी स्थिती समजण्यास बहुत मदत होते. या सर्व खऱ्या गोष्टी सांठवून ठेवण्या इतकी स्मरणशक्ती चांगली नसल्यास त्यांचें एक टिपण करावें व स्मर-णार्थ ठेऊन द्यावें.

रोग्याची शुश्रुषा करणारांनीं कोणत्या गोष्टींचें निरीक्षण करणें योग्य आहे, याबद्दल थोड्या सूचना आतां देणें बरें होईल. पथ्य व निद्रेच्या संबंधाच्या गोष्टी निरीक्षण नात्यानें मुख्य महत्वाच्या आहेत. रोग्यास जर समजा दिवसा बारा वाजतां अमुक एक पथ्य वैद्यानें घेण्यास सांगितलें असेल, तर त्यानें त्या वेळीं तें किती घेतलें तें काळजीपूर्वक टिपून ठेवून वैद्य येतांच त्यास कळवावें. कित्येक वेळ असें होतें कीं, शुश्रुषेस असणारे मनुष्य आजाऱ्या जवळ पथ्याच घेऊन जातात व त्यानें काय किती खाल्लें इकडे लक्ष देत नाहींत व घांस दोन घांस खाल्लें असलें किंवा मुळींच खाल्लें नसलें तरी बरेंच खाल्लें असें सांगतात किंवा बरेंच खाल्लें असून मुळीं खाल्लें नाहीं असें सांगतात.शुश्रुषा करणारे पुष्कळ लोक असे असतात कीं, ते रोग्यापुढें अन्न नेतात व तें त्यानें फक्त अर्धे खाताक्षणींच किंवा त्याचा कदाचित् त्या अन्नास स्पर्शही न होतां तें अन्न तसेंच पुन्हां माघारी नेतात तथापि त्यास खरी गोष्ट मुळींच माहीत नसते. आतां अशा प्रकारची माहिती चुकीची असून ज्या अर्थी नसदी व काळजी घेतली असतां हीं चूक टळणारी आहे त्या अर्थी तिकडे डोळे झांक होतां कामा नये. तसेंच आजारी खात असतांना तो तें खाणें गोडीनें खात आहे किंवा आपले इच्छे विरुद्ध जुलमानें खात आहे तें पाहिलें पाहिजे.

खाण्याच पदार्थांपैकीं जो एखादा पदार्थ रोगी इत-

र पदार्थांपेक्षां अधिक लोभानें खातो तो व ज्या एखाद्या विशेष पदार्थांबद्दल आपली वांच्छा दर्शित करितो तो, असे पदार्थ काळजीपूर्वक लक्षांत बाळगावे. या फक्त एकाच बाबीचे काळजीपूर्वक निरीक्षण झाल्यापासून पुष्कळ अमोल्य माहिती मिळवितां येते, कारण कित्येक रोगामध्यें व विशेषेंकरून मज्जातंतू संबंधीं रोगामध्यें खाण्याच्या पदार्थांपैकीं अगदीं नालायक व विलक्षण अशा पदार्थांवर रोग्याची वांच्छा जाते. अन्नाचा रोग्यावर काय परिणाम होतो हेंही काळजीपूर्वक लक्षांत धरावें. तो खाल्या नंतर दुःखी होतो अगर कसें? पोट फार भरलें किंवा दुसरी कांहीं पोटाच्या संबंधानें अस्वस्थता झाली अशी कांहीं कुरकुर तो करितो किंवा काय? किंवा तो स्वस्थ असून दुःखापासून मोकळा आहे किंवा काय? वगैरे नाना प्रकारच्या गोष्टी संबंधानें बरोबर माहिती मिळाली असतां वैद्य, रोग्याचे स्थितीचे बरोबर निदान करण्यास अधिक समर्थ होऊन जरूर लागेल तेव्हां खाण्याचे पदार्थ वेळोवेळीं बदलण्यास त्यास बरें पडतें. जेव्हां खाण्याच्या एखाद्या नवीन पदार्थाचा उपयोग केला असेल तेव्हां विशेषेंकरून अशा पदार्थाचा रोग्यावर काय परिणाम होतो, हें नीट लक्षांत बागवावें.

झोंपेच्या संबधानें म्हटलें म्हणजे तासांची संख्या व कोणकोणचे तास हेंही टिपून ठेवावें. तसेंच तो आवशीचे रात्रीं निजून नंतर जागा राहिला, किंवा

आवशीस अगदीं अस्वस्थ असून झोंप न येतां पुढें फार गाढ निद्रा लागली व पहाटेस म्लान असा तो उठला किंवा काय वगैरे सर्व नोंद ठेवावी. या दोन्ही बाबीचे उपचार निरनिराळे असल्यानें अशा गोष्टीचा खरेपणा पाहण्यास काळजीनें लक्ष देणें फार महत्वाचें आहे. पहिले बाबींत शरीरास बाहेरून उष्ण उपचार केल्यानें किंवा अन्न अगर उत्तेजक औषध दिल्यानें रोग्यास राहिलेली रात्रभर गाढ निद्रा मिळेल असें करितां येईल आणि दुसरें बाबींत निद्रेचें औषध देऊन आवशीस तशीच झोंप येईल असें करतां येईल.

झोंपेतून उठल्या बरोबर रोग्याचा चेहराही पहावा वत्यास झोंप सज्ञाची लागली किंवा त्रासदायक स्वप्न युक्त लागली होती किंवा कसें तें पहावें. अशा गोष्टीबद्दल काळजीचें निरीक्षण केलें असलें ह्मणजे वैद्यास पुष्कळ मौल्यवान माहिती मिळून तिचे योगानें रोग्यास हित होईल,असे उपचार करण्यास फार उपयोग होतो. याप्रमाणें शुश्रुषा करणारांनीं या सर्व गोष्टी पाहून वैद्यास कळविल्या अमतां तौ यांचा पूर्ण विचार करील व त्यानें प्रत्येकीस योग्य महत्व देऊन आपण स्वतः पाहिलेले गोष्टीशीं त्यांचा पडताळा पाहिला ह्मणजे त्या रोगाचा बंदोबस्त करण्यास त्यास मदत होते.

या खेरीज आणखी वैद्यास कळविण्याच्या दुसऱ्या पुष्कळ गोष्टी आहेत. उदाहरणार्थ—रोग्यास जर खोक-

ला झाला असेल तर त्याची उचल किती वेळ होते, पहाटेस होते किंवा आवशीचे रात्रीस होते, ती किती वेळ रहाते. तसेंच ती उचल झाली म्हणजे रोग्याचा चेहरा कसा होतो वगैरे सर्व लक्षांत धरलें पाहिजे. डांग्या खोकल्याची उचल झाली म्हणजे चेहरा भरून येऊन जांभळ्या रंगाचा होतो. व क्षयरोग झाला असतां चेहरा घामानें भरून अगदीं फिकट दिसतो.

खोकल्याची तऱ्हाही नीट पहावी. मुलांचे नरड्यांत घांट सर्पाचा रोग झाला म्हणजे खोकला मोठा बिकट असतो व कुत्र्याचे भुंकण्यासारखा असून त्याला धातुप्रमाणें विलक्षण आवाज असतो; तोच इतर दुसऱ्या कारणानें खोकला लागलेला असेल तर तो सौम्य असून इतका बिकट नसतो. .कफ पडल्या नंतर तो कसा आहे हें पहाणें कमी महत्वाचें नाहीं. त्याची काळजीनें परिक्षा केल्यापासून पुष्कळ उपयुक्त माहिती मिळते म्हणून वैद्यास दाखविण्याकरितां तो राखून ठेवण्यास कधीं हयगय करू नये व तो कफ एका चांगल्या चिनीच्या पेल्यांत अथवा स्वच्छ मातीचे परळांत धरून ठेवावा. पिकदाणींत किंवा नारळाचे करटींत राख घालून ठेवतात, तसा ठेऊ नये कारण तशानें वैद्यास बरोबर रीतीनें तो पाहून परिक्षा करितां येत नाहीं.

ज्या अर्थी मलमूत्राचे योगानें ही वारंवार रोग संबंधी उपयुक्त माहिती मिळूं शकते, त्या अर्थी एका स्वच्छ मातीचे परळांत मळ व एका स्वच्छ पांढऱ्या

बाटलींत लववी अशी दोन्ही वैद्यास दाखविण्यास ठेवावी.

तबीयतीच्या संबंधानें ही कांहीं विलक्षण प्रकार असतात, व या तबीयतीची बरोबर माहिती शुश्रुषा करणारे माणसास असेल तर रोगी पुष्कळ त्रासापासून बचतो. ज्या अर्थीं हे तबीयतीचे प्रकार व्यक्तीव्यक्तीचे निरनिराळे असतात, त्या अर्थीं ते समजून घेणें फार अवश्य आहे. कारण तबीयतीची माहिती असल्यानें रोग्यास त्रास होणाऱ्या गोष्टी टाळतां येऊन त्यास खूष ठेवतां येतें.

दुखण्यांतून उठल्यानंतरची स्थिती.

जबर दुखण्याचा काल संपून रोगी थोडा हिंडूंफिरूं लागला, ह्मणजे त्यास सावरती दशा येऊन दुखण्यामध्यें झालेल्या शरीर क्षीणतेची आपोआप दुरुस्ती होते.

ज्या शरिराचा रोगानें नाश झाला तें पुन्हां नीट करणें जरूर आहे. व जीर्ण झालेल्या शरिरास त्याची पूर्वीची कामें नीट करिता येण्यासाठीं ताजी शक्ती दिली पाहिजे, आणि दुखण्यामध्यें खर्च झालेली जीवनोपयोगी हिम्मत पुन्हां येईल असें केलें पाहिजे. जबर दुखण्यामध्यें घातक परिणाम होईल अशी थोडी बहुत भीति असतेच; तरी रोग्याचे बिछान्याजवळ मोठ्या काळजीनें नजर लावून बसलेल्या मित्र मंडळीस

वैद्यानें रोग्याचा ज्वर कमी झाला व त्याची नाडी व शीतोष्णमान नियमित आहे म्हणून सांगितलें म्हणजे मोठा आनंद होतो व त्यांची बहुतेक लोप झालेली आशा त्यांचे मनांत व हृदयांत उत्तम भावी कल्पना भरवून पुन्हां त्यांस उत्तेजन आणिते. व आतां पुढें कांहीं भीति राहिली नाहीं असें त्यांस वाटून त्यांची आजाऱ्याबद्दलची चिंता थोडी कमी होते.

हिंडत्याफिरत्या स्थितींत फारच काळजी घेतली पाहिजे कारण दुखणें उलटून भयंकर परिणाम व्हाव, याचा किंवा रोग फार दिवसांचा होऊन बसावयाचा; म्हणून एखादें जबर दुखणें येऊन गेलें म्हणजे रोग्याचे शुश्रुषेस असणाऱ्या मनुष्यांनीं वैद्यानें घालून दिलेल्या नियमांचे अवश्य अवलंबन करून रोगी बरा होण्यास व्यत्यय येईल, अशी हरएक गोष्ट टाळण्याचा अवश्य प्रयत्न करावा.

अशा स्थितींतच मित्रमंडळींचें वेडें प्रेम उघड दिसण्यास आरंभ होतो, व शुश्रुषा करणारांनीं आपला निग्रह कायम न ठेविला तर या मित्रमंडळीच्या अविचारानें आजाऱ्यास अपाय होण्याचा संभव असतो. ही वेळपर्यंत मित्रमंडळीस रोग्याचे खोलींत येण्यास अटकाव होता, तो आतां दूर होऊन ते खुशाल जाऊं लागतात, व रोग्यास नवीन भय उत्पन्न होतें. विशेषेंकरून लहान मुलें असलीं म्हणजे खाऊ व दुसरे गोडगोड पदार्थ त्यांचे हातीं दिल्यानें तीं ते खातात

व लगेच दुखणें परततें असें होतें. दवाखान्यांमध्यें व खानगी घरांतूनही हें असें नेहमीं आढळतें. आणि दवाखान्यांतून मोठी सावधगिरी ठेविली असली तथापि रोग्यास त्याला पुष्कळ तऱ्हेनें खचित् अपाय करणाऱ्या अशा वस्तू त्याच्या मित्रमंडळीकडून मिळतात व तो त्या चोरून कोणास न कळत खाऊन टाकतो. अशा वेळीं रोग्याची निगा करणारांनीं फारच सावधगिरी ठेवण्याची जरूर असून रोगी त्याचा आजार बरा होण्यास साह्यभूत व त्याजकरितां हितकारक परिणाम होईल अशा स्थितींत ठेवण्यास त्यांनीं अधिक झटण्याची अवश्यकता आहे.

रोग बरा होऊन आरोग्यावस्था परत येण्याचें मुख्य चिन्ह म्हटलें म्हणजे क्षुधा लागणें होय. आजार ऐनभरांत असतो तेव्हां रोग्याची अन्नावर वांछा नसते व कदाचित् मोठ्या मेहनतीनें तो थोडें अन्न खातो, पण तेंच त्याचें दुखणें बरें होऊं लागलें म्हणजे त्याची भूक परतते व जणू काय त्याची भुकेची खवखव क्वचितच शमन होईल असें त्यास होतें; यासाठीं ही त्याची खाण्याबद्दलची वांच्छा परत येते त्याच वेळीं मित्रमंडळीनीं व रोग्याची शुश्रुषा करणारांनीं मोठी सावधगिरी ठेवणें जरूर आहे. रोग्याची अन्नाबद्दलची वांछा कधीं पुर्ण तृप्त करूं नये या गोष्टीकडे लक्ष न दिल्यास निर्बल झालेले कोठ्यास एकाएकीं फार काम पडेल व हें काम त्यास, न निभून अजीण होईल व त्यामुळें रोग्याचा आजार उलटेल.

रोगी हिंडता फिरता झाला ह्मणजे मित्रमंडळीचें व चाकर माणसांचें काम संपलें अशी कित्येकांची समजूत असते परंतु वास्तविक पाहातां ही चूक आहे. हें खरें आहे कीं अशा वेळीं वैद्याच्या खेपा पूर्वीप्रमाणें वरचेवर होण्याची अवश्यकता नसते; परंतु रोग्याच्या शुश्रुषेस असणारांचें काम कमी झालें अशी कल्पना सुद्धां करतां कामा नये; इतकेंच नव्हें तर उलटें वैद्याचें येणें वरचेवर होत नसल्यानें शुश्रुषा करणारांवर व मित्रमंडळीवर कामाचा जास्त बोजा पडतो. कारण पूर्वीप्रमाणें यावेळीं वैद्याकडून त्यांस रोजच्यारोज सुचना मिळत नसल्यानें स्वताच्या धोरणानेंच त्यांस सर्व करावें लागतें. यासाठींच दुखण्याचें काळजीपुर्वक नीरीक्षण झालें पाहिजे, नाहींतर वैद्यास रोग्याच्या स्थितीचें मान बरोबर पाहिजे तसें समजून येणार नाहीं. वैद्यानें आपल्या दर एक खेपेस दिलेल्या सुचनांकडे नीट लक्ष द्यावें व त्याप्रमाणें वागण्यास अगदीं चुकूं नये.

आजाऱ्यानें अंथरुणामध्यें पडून राहण्याचा काल दुखण्याचें मानानें कमजास्त असतो ह्मणून तो वैद्यासच हवा तसा ठरवितां येईल; तथापि कोणतेही कारणानें ताप आला असेल तर आजाऱ्यानें अंथरूणावर पडून राहावें; एरवीं मात्र तसें करणें जरूर नाहीं. उगीच बिछान्यांत आजारी पडून राहिल्यानें तो फार अशक्त होतो; शौचास साफ होत नाहीं; भूक कमी होते व श्वासोश्वास तो हिंडत फिरत असतांनां जसा

चालतो तसा चालत नाहीं. लहान मुलांचे संबंधानें हें अधिक लवकर समजून येतें आणि तापाची कसर निघून गेल्यानंतर स्वस्थ न पडतां जेव्हां तीं इकडे तिकडे लोळतानां दृष्टीस पडतात तेव्हां अंथरूण सोडण्यास योग्य अशा स्थितींत तीं आहेत असें समजावें.

रोग्याची अंथरूण सोडण्याची वेळ येते तेव्हां जरा उठून बसूं देऊन त्याजवर त्याचा काय परिणाम होतो हें काळजीपूर्वक पाहावें म्हणजे त्याचे योगानें रोगी निर्भयपणें अंथरूण सोडण्यास समर्थ झाला आहे अगर कसें हें चांगलें कळून येईल. जर रोगी प्रथमच थोडें उठून बसण्यानें हुषार न दिसतां फार थकलेला दिसेल व चांगली गाढ झोंप न येतां अस्वस्थ व त्रासून गेलेला दिसेल तर त्यास आणखी कांहीं दिवस अंथरूणावर पडून राहूं देणें फार चांगलें होय; व मग पुन्हां पुर्वीप्रमाणेंच बंदोबस्त ठेऊन त्याची आणखी प्रचिती पाहावी व काय परिणाम होतो त्याजवर नीट नजर ठेवावी. तसेंच त्याला फारवेळ उठून बसूं न देण्याबद्दल काळजी घेऊन त्यास एकदम वाऱ्याचा सोसाटा न लागू देण्याबद्दलही फार जपलें पाहिजे. जर प्रथम अंथरूण सोडतांक्षणींच त्यास वाऱ्याचा सपाटा लागेल तर त्याचें दुखणें परतून त्यास मोठा अपाय होऊन तो बरा होण्यास मोठा अडथळा होईल.

रोग्याचे पांघरुणाकडे सुद्धां लक्ष दिलें पाहिजे. तें गरम व सुखदायक असावें. अशा स्थितींतच पांघरुणाची विशेष जरूर असून तें कमी पडलें असतां अपाय

होण्याचा अधिक संभव असतो, ह्मणून रोग्यास पुरेसें पांघरूण असूं दिलें पाहिजे.

आजारी मनुष्यास हुषारी येऊन त्याचें आरोग्य व शक्ति पुन्हां परत मिळण्यास हवा बदलण्यानें जितकी मदत होते तितकी दुसऱ्या कशानें होत नाहीं. जो रोगी एकाच स्थितींत कमजास्त न होतां कांहीं आठवडे राहिला असेल, तो जर कांहीं दिवस खेड्यापाड्यांत किंवा समुद्र किनारीं जाऊन राहील, तर त्याची प्रकृति नवल वाटण्याजोगी सुधारेल. स्वच्छ हवा घेणें व नाना प्रकारचे मनरंजन करणारे देखावे पहाणें यांपासून मनावर व शरिरावर मोठा हितावह परिणाम होतो. जर आजारी एखाद्या आडखोलींत फार दिवस पडून राहिला असेल व तेथून कोणतेही प्रकारचा मनोरंजक देखावा त्याचे दृष्टीस पडत नसेल तर त्यास हुषारी कोठून येणार! पण तोच रोगी बाहेर जाऊन त्यानें हिरवींगार शेतें, नद्या, डोंगर वगैरे रमणीय देखावे पाहिले ह्मणजे त्याचे जिवास बहुत आराम वाटून त्याचे विचार आपोआप वरील देखाव्याकडे लागतात, आणि याप्रमाणें त्याचें मन दुसरीकडे गुंतलें ह्मणजे त्याची शारिरीकशक्ति त्यास त्वरित परत येऊं लागते. समुद्र किनारीं जाऊन राहिल्यानेंही असेंच प्रकृतीस हितकारक आहे; समुद्रावरच्या ताज्या हवेनें रोग्यास हुशारी वाटून हळू हळू अवसान येतें.

ह्या हिंडत्याफिरत्या स्थितींत रोग्याचा जर कांहीं वाचण्याकडे मनाचा कल दिसेल तर, एखादें

मनोरंजक पुस्तक त्यास वाचावयास द्यावें किंवा आपण त्याचे जवळ बसून वाचावें ह्मणजे त्याचें मन रमून त्यास आराम वाटतो. त्यास स्वतः पुस्तक वाचण्याची ताकद नसून आपणास वाचून दाखविणें असेल तर तें सावकास, दमानें, त्यास बिलकूल त्रास न होतां त्याचें मन रमेल असें वाचावें व तेंही त्यास ऐकण्याचा कंटाळा येऊन तो थकेल इतका वेळ वाचूं नये. तो स्वतः वाचण्यास राजी असला तरी त्यास सतत पुस्तकेंच वाचूं देतां उपयोगी नाहीं; कारण अशानें कदाचित् मेंदूस इजा होण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं मित्रमंडळीच्या भेटी फार होऊं देऊं नये. कारण, मित्रमंडळी रोग्यास जर फार लांबलचक संभाषण करण्यांत गुंतवील तर त्यास शीण व थकवा येतो, असें वारंवार होतें. अशा गोष्टी नेहमीं लक्षांत ठेवून होईल तितकें रोग्यास त्यांचे भेटीपासून बाधक परिणाम न होऊं देण्याबद्दल जपावें; ह्मणजे दुखणें उलटण्याची भीति राहत नाहीं व रोग्याची प्रकृति लवकर सुधारते. शिवाय हयगयीपासून किती नुकसान व अपाय वारंवार घडतात, हें कोणास कळत नाहीं. अशा समयीं अविचार व निष्काळजी झाल्यानें पुष्कळांचे जिवास दगा झालेला आहे. याकरितां शुश्रुषा करणारांनीं अशा वेळीं कमी सावधगिरी न ठेवितां उलट जास्त सावधगिरी ठेवणें अवश्य आहे हें त्यांनीं विसरतां कामा नये.

भाग २ रा.

लहान मुलासंबंधीं.

मागील भागांत पोक्त मनुष्याच्या संबंधानें केलेल्या सूचनांपैकीं बहुतेक सूचना लहान मुलांचे शुश्रुषेस लागू आहेतच सबब त्या सूचना आतां पुन्हां एथें देत बसणें ह्मणजे खरोखर पुनरावृत्ति करणें होय; तथापि मुलांचें वयमान, वाढ व विशेषकरून बाळपणीं होणारे रोग यासंबंधानें कित्येक चमत्कारिक गोष्टी असतात, ह्मणून त्याबद्दल थोडें जास्त तपशीलानें लिहिलें पाहिजे. हवेच्या संचाराबद्दल जे पूर्वी नियम सांगितले आहेत, तिकडे सक्त नजर ठेवून त्याप्रमाणें व्यवस्था ठेविली पाहिजे, व मुलास कळत नसल्यानें त्याचे संबंधाची हरएक काळजी शुश्रुषा करणारासच घेतली पाहिजे. त्यास ज्ञान नसल्यानें तें एखाद्या वाईट जागेत ठेविलें तरी पडून राहातें, व कोणताही त्रास झाला तरी त्यास सांगतां येत नाहीं; जसें खोलींत दिव्याचा प्रखर उजेड पडून तो त्यास सहन होत नसला तर तें इकडे तिकडे तळमळतें, परंतु आपल्यास अमुक त्रास होत आहे असें त्यास सांगतां येत नाहीं. याकरितां शुश्रुषा करणारांनीं या क्षुलक दिसणाऱ्या सर्व गोष्टींकडे काळजीपूर्वक लक्ष देऊन मुलास आपले निवापलीकडे संभाळलें पाहिजे.

औषधांचा गैरशिस्त उपयोग.

ज्यांस औषधांच्या गुणधर्माविषयीं कांहीं माहित नसतें, अशा लोकांनीं बालपणामध्यें औषधांचा गैरशिस्त उपयोग केला तर फार भयंकर परिणाम होतात. खरोखर कित्येक मुलांवर हा परिणाम त्वरित व मोठा घातक होतो आणि त्यांचें शरीर क्षीण होऊन तीं मरेपर्यंत रोगी होऊन बसतात. ही अशी मुलांस भलतींच औषधें देण्याची अपकारक चाल आईबापांनीं अगदीं सोडून दिली पाहिजे. अशीं बेफिकीरपणानें उपयोग केलेलीं औषधें जर निर्दोष असतील तर त्यापासून कांहीं मोठा अपाय होणार नाहीं, परंतु जिकडे तिकडे वैद्यकीचीं घमेंडी बाळगणारे पुष्कळ लोक असतात व ते नानाप्रकारच्या गप्पा मारून लोकांस भलतींच औषधें देऊन फसवितात, व लोक या गप्पीबाजांचे नादी लागून मोठ मोठे अपाय करून घेतात याचें मोठें नवल वाटतें. अशा लोकांच्या जाहिरातीनीं रोजचीं नैमित्तिक पत्रें भरलेलीं असतात; त्यांच्या जाहिरनाम्याची रस्तो रस्तीं अगदीं दाटी असते; ते स्वतःभावार्थी भोळी मंडळी जमवितात वतीं मंडळी यांची बढाई ऐकून त्यांचें औषध विकत घेतात व घरीं नेऊन बिचाऱ्या अनाथ बालकांस तें पाजतात. अशा योगानें रोज होत असलेलें अरिष्ट लोकांस समजून त्यांच्या मूर्खपणाचा त्यांच्याच बालकावर होणारा परिणाम त्यांस कळून येईल तर किती उत्तम होईल

बरें? बहुधा ज्यांत कांहीं अफूचा अंश असतो अशीं औषधें पाजल्यानें वारंवार मुलांस झांपड येऊन मूल कधीं लवकर बरें होत नाहीं.

आपले मुलांस वारंवार जुलाबाचीं औषधें देण्याची ही दुसरी एक खोड कित्येकांस असलेली आढळण्यांत येते. त्यांस असें वाटतें कीं, आरोग्यामध्यें औषध घेतलें तर दुखण्याचें वेळीं त्याचा सांठा उपयोगी पडेल; परंतु ही चूक आहे. ऋतु मानानें खाण्याचे बाबतींत थोडी विशेष काळजी घेऊन खाण्याचे पदार्थांचा बदल केला ह्मणजे हें अनवश्यक औषध घेण्याचें काम पुष्कळ अंशीं कमी होतें. आईबाप आपल्या मुलांस दुखणें आल्या बरोबर एकदम नाना तऱ्हेचीं औषधें पाजून विनाकारण अपाय करून घेतात; परंतु असें न करितां त्यांच्या पथ्यपाण्यासंबंधानेंच जर त्यांनीं नीट फेरफार केला तर साधारण दुखणें सहज बरें होईल; व तसेंच एखादें मोठें दुखणें असेल तर घरगुती औषधें देण्यांत अमोलिक वेळ व्यर्थ न घालवितां लागलेंच एखाद्या चांगल्या वैद्यास बोलावून आणून मुलास दाखवावें व झालेल्या दुखण्याची चिकित्सा करवून त्याप्रमाणें औषधोपचार करावे. चिकित्सा न करविता आपणच पाहिजे तीं औषधें देत बसल्यानें किती अमोलिक संधि जाऊन भलतेच वाईट परिणाम होतात याचा विचार केला तर मनास खेद झाल्यावांचून राहत नाहीं. याकरितां उगीच शेजारीपाजारी सांगतील तीं औषधें प्रथम देत बसून रोगी अगदीं

थकून मरावयास टेंकला ह्मणजे मग वैद्याची मदत घेतात, तसें करूं नये. मानवी शरिराची रचना फार विकट आहे व जसें घड्याळ नीट करावयास शिकलेल्यासच घड्याळाची यंत्रकला समजते, इतरास समजत नाहीं. तसें या शरीररूप घड्याळाची यंत्रकला ज्यानें वर्षच्या वर्षे तिचा अभ्यास करून समजून घेतली असेल अशाच मनुष्यास समजणार; व अशासही एखादे वेळीं समजण्याची मारामार पडते. मग इतरांची काय कथा? गुजराथी भाषेंत एक ह्मण आहे कीं, "जेनो काम तेनो थाय बिजो करे तो गोतो खाय;" त्याप्रमाणें ज्याचें काम त्यानें करावें, दुसरा करावयास गेला कीं, त्यास गोता बसतो. खुर्चीचा पाय मोडला तर तो नीट करण्यास सुतारच पाहिजे, सोनाराचे हातून तें काम बरोबर होत नाहीं. तसें दुखणें आलें कीं, त्याचा बंदोबस्त करून तें घालविण्यास त्यांतला दर्दी पढिक वैद्यच पाहिजे. इतर शेजारीपाजारी अज्ञान लोकांच्या गप्पा उपयोगी नाहींत. ह्मणून नेहमीं दुखण्या संबंधानें वैद्याची सल्ला घेऊन चालण्यांतच हित आहे.

एखाद्या तान्हें मुलास थोडासा ज्वर येऊन वरचे वर दूध न पचतां पातळ जुलाब होऊं लागले कीं, लगेच त्यास दांत येत आहेत, अशी कल्पना करून त्याचे आईबाप गांध्याच्या दुकानांतून एखादें गुट्टीचें औषध विकत घेऊन तें मुलास पाजतात; परंतु या औषधांत कोण कोणते जिन्नस किती प्रमाणानें

आहेत हें त्यांस मुळींच ठाऊक नसतें. एखाद्या औषधांत अफूचा अंश असतो व अशा औषधापासून मुलास गुंगी येऊन तें स्वस्थ पडलें म्हणजे त्यांचें जिवास आराम झाला असें त्यांस वाटतें; परंतु तान्हें मुलास अगदीं थोड्या अफूपासूनही मोठा भयंकर अपाय होतो हें त्यास कळत नाहीं. कित्येक बाया आपलें मूल वरचेवर रडून आपणास त्रास होऊं नये म्हणून दररोज त्यास अफू घालून निजविण्याची सवय करितात. परंतु या अफूचे घातक परिणामाकडे त्यांचें लक्ष जात नाहीं, ही मोठी दुःखाची गोष्ट होय. तसेंच अलीकडे जंतावरील वड्या व पुड्या जिकडे तिकडे बाजारांत विकत मिळूं लागल्या आहेत, सबब पुष्कळ लोक आपलें मुलास जरा कांहीं झालें कीं, जंताचा विकार झाला आहे असें समजून वरील वडी किंवा पुडी आणून घालतात; मुलाचें वय मानाप्रमाणें त्या पुडीचें प्रमाणाकडे कांहींच लक्ष देत नाहींत यामुळें पुष्कळ वाईट परिणाम होतात.

अलिकडील इंग्रजी जाणणारे व सुधारलेले कांहीं लोक आजार झाला म्हणजे डाक्टरास एकदां प्रकृति दाखवून त्याचेपासून (प्रिसक्रिपशन) औषधाची यादी लिहून घेऊन त्याप्रमाणें एखाद्या दुकानांतून औषध आणून घेतात व त्यापासून कांहीं फायदा झाला म्हणजे तेंच प्रिसक्रिपशन संभाळून ठेवून पुढें आपले सारखीच दुसरे कोणास आजाराची भावना झाल्यास त्या प्रिसक्रिपशनचा डाक्टरचें मत घेतल्याशिवाय

उपयोग करितात, तेव्हां अशा लोकांस काय म्हणावें? प्रत्येक मनुष्याचें प्रकृतिमान व रोगमान अगदीं निरानिराळें असून त्यास औषधोपचार करणें हें प्रकृतीचें मानावर अवलंबून असतें, हें पक्कें लक्षांत ठेवून एखाद्या प्रिसक्रिपशनाचा भलतीकडे उपयोग कधीं करूं नये.

—«X»—

लहान मुलांच्या आजाराचीं लक्षणें.

केवळ एखाद्या क्षणिक विकृति वरून मुलाचें दुखणें ओळखतां येणें हें ज्यांच्याकडे मुलाची जोगवण व शुश्रुषा सोंपविलेली असते त्यांच्या कामाचें मोठ्या महत्वाचें आंग होय. जेव्हां मुलास कांहीं होत नसेल तेव्हां उगीच वैद्यास बोलावणें व खरोखर जेव्हां मूल फार आजारी असेल तेव्हां त्यास न बोलावणें अशा चुका वारंवार होतात; परंतु एखादा मोठा रोग झाला असतां वैद्यास आणविण्याची हयगय करून रोग्यास त्याचा परिणाम भोगावयास लावण्यापेक्षां वैद्यास कांहीं विशेष कारण नसतां उगीच बोलावलें तरी तें एकप्रकारें बरें होय. अगदीं लक्ष लावून पहात असलें ह्मणजे मुलास कांहीं विकृति आहे किंवा कसें हें ओळखण्यास उपयोगी पडणारी अशीं कांहीं लक्षणें बहुतेक रोगामध्यें असतात, परंतु मनांत जर एखादा किंतु असेल तर मात्र वैद्याची मदत अवश्य घ्यावीच. असें के-

ल्यानें विनाकारण होणारा विलंब टळतो; व रोग मोठा भयंकर असेल तर वेळींच वैद्याची मदत घेतल्यानें विकट प्रसंग सहसा येत नाहीं. मुलास जेव्हां एखादें मोठें दुखणें येतें, तेव्हां तें कांहीं वेळ अगदीं अस्वस्थ झालेलें नजरेस येतें, त्यास संताप होतो व चैन पडत नाहीं, त्याच्या झोंपेचा घोंटाळा होतो, तें किंकाळी फोडित उठतें व केव्हां केव्हां त्याचे आंगास हिसके बसतात; व तें अगदीं चोपून जाऊन आपल्या बहिणभावंडांबरोबर खेळण्यास त्याचें मन होत नाहीं, तें पुष्कळ वेळ स्तब्ध राहतें, व फक्त डोळ्यांनीं त्यांच्या मौजा पहातें, त्याचें स्वरूप ह्याताऱ्या मनुष्यासारखें दिसतें; त्याची भूक देखील लहरी बनते किंवा अजिबात नाहींशी होते. अशीं लक्षणें जेव्हां मुलास हळू हळू होऊं लागल्याचें दिसून येतें तेव्हां वैद्याची सल्ला मसलत घेण्यास अगदीं विलंब करूं नये. कारण या लक्षणांवरून त्यास कांहीं तरी मोठें दुखणें येणार असें खचित् समजावें. मागें सांगितलेल्या लक्षणाखेरीज आणखी दुसरीं कित्येक लक्षणें अशीं आहेत कीं त्यांचे योगानें एखादा मोठा भयंकर आजार येत असल्याचें समजतें, इतकेंच नव्हे तर शरिराचा कोणता भाग कमा बिघडला आहे या संबंधाचीही माहिती मिळू शकते. अशा लक्षणांतून कांहीं लक्षणें पुढें देऊं. ज्या मुलास आपले मनोधर्म आपल्याजवळील लोकांस पूर्णपणें बोलून दाखवितां येत नाहींत अशा मुलाच्या संबंधानें अशा

प्रकारच्या माहितीचें किती महत्व आहे हें प्रत्येकास अगदीं उघड दिसून येईल. मुलाची मुखचर्या, कंठनाद व चलनवलन व्यापार इत्यादि काळजीपूर्वक लक्ष देऊन पाहिल्यानें बाळपणच्या रोगाचें निदान करण्यास बरें पडतें; सबब त्या निरनिराळ्या लक्षणांचा आपण आतां विचार करूं:—

शरीर स्थिति—एखादें चांगलें धष्टपुष्ट असलेलें मूल दिवसेंदिवस जर कृश होत असल्याचें दिसूं लागलें तर त्यास कांहीं तरी भयंकर विकृति होणार अशी बहुधा भीति असते. असें झालें म्हणजे जंत, दांत येणें, हगवण व वाढ वगैरे कारणांनींही कृशता उत्पन्न होते, अशी लोकांची कल्पना असते. परंतु या खेरीजही कृशता येण्यास दुसरीं अनेक कारणें असतात. जंताचे संबंधानें पाहूं गेल्यास ते पुष्कळ झाले असतां कधीं कधीं मुलास अशक्तता येते खरी परंतु ती म्हणण्यासारखी नसते; तथापि मुलाचे शौचांत जंत पडत असल्याचें दिसल्यास औषध देऊन त्यांचा निकाल करावा. दांत येण्यानेंही मुलें रोडकीं होतात परंतु ते जर सरळ व्यवस्थीत रीतीनें येत असतील तर म्हणण्यासारखी इजा होत नाहीं. मेंदूस विकार होऊन जर मुलास कृशता आली असेल तर ती वैद्यासच मात्र समजणार आहे याकरितां कृशतेचें कारण उगीच जंत किंवा दांत वगैरेकडे कल्पनेनें लावीत बसून वेळ व्यर्थ घालवीत बसण्यापेक्षां मुलाची प्रकृति तावडतोब वैद्यास दाखविणें हें बरें. दुसरें

आगखी एक मूल रोड होण्याचें कारण त्यास एकाच मनुष्याचा विशेष लळा असणें होय, म्हणजे एखाद्या मनुष्याचा त्यास लळा लागून मग त्या मनुष्याचा त्यास कांहीं दिवस जर वियोग झाला तर मूल तेव्हांच रोड होतें याकरितां मुलास तशी सवय लावूं नये.

चालचर्यत बदल—जेव्हां चांगलें टवटवीत व आनंदी असलेलें मूल उदास व दाष्ट स्वभावाचें होऊन, पूर्वी त्यास ज्या गोष्टींनीं आनंद होत असे त्यांकडे दुर्लक्ष करूं लागतें, व आपल्या बहिणभावंडांबरोबर खेळ खेळण्यास नाखुष होऊन मुकाट्यानें त्यांचेकडे अर्धवट चित्त देऊन पहात बसतें, तेव्हां त्याचे जिवास कांहीं तरी मोठी इजा आहे असें खास समजावें. मूल आरोग्यावस्थेंत सतेज व चपल असून झोंपेखेरीज क्वचित् फार वेळ पडून राहातें व जेव्हां आरोग्याचें खात्रीचें चिन्ह जी स्वाभाविक चपलता ती बंद पडते, तेव्हां एकदम तसें होण्याच्या कारणाची चौकशी करावी; आईस तें कारण चांगलें समजून न येईल तर वैद्यास तें मूल दाखविण्यास बिलकूल विलंब करूं नये. साधारण विकृति झालेलें मूल किरकिर करणारें असतें व त्यास मोठा रोग झाला असेल तर तें अगदीं खिन्न होऊन रहातें, असें जें म्हणतात त्यांत पुष्कळ खरेपणा आहे. कारण मोठें दुखणें आलेलें मूल जर पूर्वीप्रमाणें किरकिर करून हट्ट करूं लागलें तर तें एक बहुधा चांगलें लक्षण असतें. खरोखर जें मूल आजारी असतें तें मूल मंद व उदास असतें; तें रागवतानां व कुरकुर करि-

तांनां क्वचित् पाहण्यांत येतें; आपल्या आसपास काय चाललें आहे याची तें कधीं दाद घेत नाहीं, व त्याचा चेहरा अगदीं सुकट व म्लान दिसतो. मुलांच्या धिंगामस्तीच्या खेळानें आनंद होत नाहीं असा कोण आहे? व जेथें हा आनंद नसेल तेथें दुःख न मानणारा असा कोणी तरी असेल काय? जेथें आरोग्य तेथें चपलता असावयाचीच व हालचाल कधी बंद असावयाची नाहीं. दुखणें आलें कीं, चपलता बंद पडते व तिच्या जागीं ग्लानि व खिन्नता येते. हीं दुखण्याचीं सर्व उवड चिन्हें आईबापांनीं समजून घेऊन आरोग्यावस्था नष्ट होण्याच्या ठळक ठळक लक्षणांची ओळख करून घेणें फार बरें आहे. असें केलें ह्मणजे पुष्कळ वेळेचा बचाव होईल व रोगावर लवकर उपचार केल्यानें तो अधिक स्वल्प रीतीनें घालवितां येईल.

तान्हें मुलाचे रडणें—मुलाच्या रडण्यावरूनहीं पुष्कळ उपयुक्त माहिती मिळते. नुस्त्या रडण्यावरून आईस व वैद्यास तें रडणें कांहीं दुःखापासून आहे किंवा भुकेमुळें आहे हें तेव्हांच कळून येतें. दुःख होत असल्या वेळचें मुलाचें रडणें आकस्मिक व विलक्षण कर्कश असतें व भुकेच्या वेळेस मूल अगदीं टाहो फोडून रडतें व डोकें इकडे तिकडें फिरवितें व स्तनपानासाठीं तोंडाची चळवळ करतें.

दुःख—जेव्हां मुलाच्या शरिराच्या एखाद्या भागास कांहीं दुःख होत असतें तेव्हां कित्येक बाह्य

खुणांनीं तें नुस्तें होत असल्याचें उघड दिसतें इतकेंच नव्हें, परंतु तें कोणत्या जागीं होत आहे हें सुद्धां कळून येतें. उदाहरणार्थ—पोटांत दुखत असलें ह्मणजे मूल आपले पाय वरचेवर आंखडून घेऊन पुन्हां लांब करितें व हाताच्या मुठी वळतें, त्याचा चेहरा थोडा बहुत आंवळतो व दुःख आह तोपर्यंत तें सारखें रडत असतें. दुःखाचे पेटके येत असतील तर तें थांबून थांबून रडतें; फुफ्फुस सुजून त्याची प्रकृति बिघडली असेल तर खोकण्याचावेळीं व खोकून झाल्यावर थोडावेळ अगें रडतें; फुफ्फुसाचे पडद्याम विकार झाला असेल तर खोकते वेळीं त्याम फार वेदना होतात; मेंदूसंबंधीं त्यास विकृति असेल तर त्याचें रडणें मोठें चमत्कारिक किंचाळी फोडल्यासारखें असतें. साधारण दुखण्यांतील त्याचें रडणें त्रासिक असून शांत उपचार केला ह्मणजे बंद पडतें.

मुखचर्या—बालपणचे आजार मुखचर्येवरूनहीं वारंवार कळतात. कारण, आजाराप्रमाणें मुखचर्येत निरनिराळा बदल झालेला दिसतो. उदाहरणार्थ—मेंदूस कांहीं विकार झाला असेल तर मुख्यत्वेंकरून कपाळास आंड बसून भिवयांस अड्या पडतात व डोळ्यांस उजेड सहन होत नाहीं अगें होतें. फुफ्फुसास कांहीं इजा असेल तर प्रत्येक श्वासोश्वासाच्या वेळीं नाकपुड्या फुगतात व गाल लाल होतात, व पोटात कांहीं इजा असेल तर तोंड चिरमटून फिकें पडतें.

अंगस्थिति—मूल अंथरुणांत कसें पडलें आहे हें

नीट लक्ष्य देऊन पहावें. तें एकाच कुशीवर निजणें किंवा कसें, डोक्याकडे वरचेवर हात उचलून नेणें किंवा काय व तें उशींत घुसल्या सारखें करितें किंवा काय वगैरे नाना तऱ्हेच्या गोष्टी समजून घेतल्या असतां दुखण्याच्या उपचारास त्याचा फार उपयोग होतो.

ज्वराची कणकणी—मुलांस वारंवार होणाऱ्या दुखण्याच्या लक्षणांपैकीं कित्येक मोठीं कडक असून मोठें दुखणें येत असल्याचें सुचवितात व कित्येक अगदीं क्षुल्लक असून आपोआप जातात व त्यांचें कांहीं महत्व वाटत नाहीं; जसें एखाद्या मुलास तापाची कणकणी येऊन त्याची नाडी जलद चालूं लागेल, त्याचें आंग तापून दाहा होईल, व चेहरा अगदीं लाल होऊन भरून येईल, आणि असें होऊनही थोड्याच वेळांत त्यास आपोआप पूर्ण आराम पडेल असें होईल. कांहीं मुलें अशा विकृतीस इतर मुलांपेक्षां अधिक पात्र असतात व त्यांच्याबद्दल विनाकारण भीति उत्पन्न होते. मूल जर निरोगी असेल, व अस्वस्थ,संतप्त, उदास व खिन्न असें झालें नसेल, आणि त्याची भूक चांगली असून झोंप बिघडली नसेल तर ज्वर बहुत करून थोड्याच तासांत निघून जाईल. तथापि जर ज्वर लवकर न जातां तसाच राहील तर विलंब न करितां उपचार करावे हें बरें, कारण ज्वर कदाचित् मोठ्या भयंकर जातीचा असण्याचा संभव असतो.

पुष्कळ मुलांस भीतीनें, पथ्यांत चूक झाल्यानें किंवा दुसऱ्या अशाच कारणांनीं अशा प्रकारची तापाची कण-

कणी येते तथापि ज्वर फार दिवस राहील तर नेहमीं वैद्याची सल्ला घ्यावी. कारण, तो ताप नवज्वर किंवा देवी गोंवर यांचाही असण्याचा संभव असतो.

तापाच्या कणकणी बरोबर डोक्यांत साधारण सर्दीचीं लक्षणें होत असल्यास, ह्मणजे नाकाडोळ्यांतून पाणी व हाणें शिंका येणें, कोरडा अडखळत खोकला येणें, घसा घोगरा होणें व सर्व आंगाचा दाहा होणें वगैरे लक्षणें होत असल्यास फार करून गोंवराचा आजार होण्याचा संभव समजावा. जर मोठी हुडहुडी भरून फार मोठा ज्वर येईल, कपाळ दुःखूं लागेल, वांती होऊं लागेल, व विशेषें करून पाठींत मोळ्या कळा लागतील तर देवी येण्याचा संभव समजावा; व आसपास देवीची सात आली असल्यास हीं वरील देवीचींच लक्षणें असावीं असें मानण्यास अधिक जोर येतो. जेव्हां साधारण ज्वर येऊन खांद्यावर व पाठीवर लहान लहान गुलाबी रंगाच्या थोड्या पुळ्या उठतात तेव्हां बहुधा कांजीण्या किंवा वारे फोड्या आहेत असें समजावें. अशा आजारामध्यें आमचे लोक वैद्यास बिलकूल बोलावीत नाहींत व हा आजार देवीच्या कोपापासूनच उत्पन्न झाला आहे व त्यांत आपण हात घातल्यानें देवीस अधिकच राग येईल अशी वेडगळ समजूत मनांत आणून कांहीं औषधोपचार न करितां स्वस्थ बसतात व पुढें वाईट परिणाम झाला ह्मणजे पश्चाताप पावतात तरी त्यांचे डोळे उघडत नाहींत ही मोठी दुःखाची गोष्ट होय. अशा जातीच्या

आजारांपैकीं एकाद्या आजाराचा संशय उत्पन्न झाल्यास तात्काळ वैद्याची मदत घेणें बरें. कारण जरी त्याचें रूप सौम्य असलें तरी त्याचे नंतरचे परिणाम फार भयंकर असतात व हयगय झाली तर एखादी कायमची इजा होऊन रहाते किंवा घातक परिणाम होतो म्हणून या आजारास हलके न मानितां चांगलें औषधपाणी करावें व या संबंधानें व तसेंच मोठ मोठ्या रोगा संबंधानें भीति दूर होईपर्यंत पराकाष्टेची सावधगिरी ठेवणें फार अगत्याचें आहे. मुख्यत्वेंकरून देवीच्या आजारानें पुष्कळ मुलें मरतात व कित्येक जरी निभावलीं तरी त्यांस कांहींनाकांहीं व्यंग होऊन रहातें. जसें, कित्येकांचे डोळे जातात, कित्येकांचे हातापायाचे सांधे सुजून ते निरूपयोगी होतात, कित्येकांचे कान जाऊन ते बहिरे होतात, असें कांहीं तरी होतें. याकरितां आईबापांनीं आपलें मूल तान्हें असतांच म्हणजे सुमारें दोन तीन महिन्यांचें होतांच त्याच्या फोड्या काढवाव्या. असें केल्यानें आपोआप देवी येऊन जे घातक परिणाम होतात ते पुष्कळ अंशीं टळतील.

मुलांमध्यें खोकला हें लक्षण तो ज्यापासून उद्भवला असेल त्या मानानें कमीजास्त महत्वाचें असत. जसें दांत येणे व फुफूस संबंधीं रोग होणें, यापैकीं कोणत्याही विकारानें किंवा साधारण नेहमींच्या पडशा पासूनही खोकला उत्पन्न होतो. तथापि तो

कशापासूनही उद्भवला असला तरी त्याची हयगय न करितां वेळींच उपचार करावा.

डांग्याखोकला—या मज्जातंतूच्या विकाराचें महत्व लोक फार कमी समजतात, परंतु हा साधारण विकार नसून यानें पुष्कळ मुलें प्राणासही मुकतात. याकरितां या विकारास मोठ्या काळजीचा औषधोपचार केला पाहिजे; नाहीं तर याचे बरोबर फुफूस सुजणें, पेटके येणें व दुसरे पोट संबंधीं नाना प्रकारचे आजार उद्भवण्याची भीति असते. हा विकार जरी हलका दिसला व औषधोपचाराशिवाय बरा होतोसें दिसलें तरी त्यास हलका समजून त्याची हयगय करणें चांगलें नाहीं. कारण यास हवातसा सोडून दिल्यास खोकण्याची नेहमीं खोड जडण्याचा संभव असतो व ही खोड घालविण्यास महत प्रयास पडतात.

दुसरे कित्येक विकार कोठा बिघडल्यानें होतात व ते मोठे कडक असण्याचा संभव असतो. उदाहरणार्थ—उलटी व हगवण हे होत. पुष्कळ रोगांच्या आरंभीं वारंवार उलटी होते पण ती होण्यास कांहीं खाण्यापिण्याच्या संबंधाचीच चूक झाली आहे अशी आपली खात्री असल्याखेरीज तिकडे दुर्लक्ष्य करूं नये. बहुधा आईस सौम्य व कडक जातीच्या उलटी मधील भेद समजतो. तथापि उलटी जर एकसारखी सुरू राहील तर तिला उपचार केल्याविना सोडतां उपयोगी नाहीं. विशेषेंकरून मुलांस दांत येत असतां हगवण लागते, तिची वारंवार अवळगा होते व मुल बरेंच

रोड होई तो पर्यंत त्यास उपचार होत नाहींत. अशानें पुष्कळ मुलें मृत्युमुखीं पडतात ह्मणून हयगय करणें हें किती दूषणीय आहे बरें? काळजीपूर्वक पथ्य करून हगवण एक दोन दिवसांत न राहील तर वैद्याची मदत घेण्यास अगदीं विलंब करूं नये. आणि मग वैद्याच्या मतानें जर केवळ अस्वस्थतेचाच आजार असल्याचें ठरेल तर त्यास उपचार ह्मटले ह्मणजे, विश्रांति व पथ्यापथ्याबद्दलची सावधगिरी ठेवणें हे होत.

अशा उपचारांनीं बाळपणचीं पुष्कळ दुखणीं सहज जातील. परंतु कित्येक जर तशींच फार दिवस राहिलीं व त्यांस वैद्याची जरूर लागली तर या पूर्वीच्या बंदोबस्तानें वैद्यास पुढील औषध देण्याच्या कामीं बहुत मदत होते.

किरकोळ सूचना.

पूर्वी हवेचा संचार, उबारा, स्वच्छता वगैरे संबंधानें ज्या सूचना दिल्या आहेत त्या सर्व बिनचूक अमलांत आणाव्या. पोक्त मनुष्याच्या खोलींत जशी चांगली हवा खेळली पाहिजे तशी लहान मुलाच्या खोलींतही हवा चांगली खेळती असली पाहिजे. खोलींतील शीतोष्णमान सर्व ठिकाणीं सारखें राखलें पाहिजे व निकडे तिकडे अगदीं व्यवस्था व स्वच्छता असली पाहिजे.

हे आरोग्याचे साधारण नियम रोग बरा होण्यास फार हितावह आहेत व मुलांच्या बाबतींत जर या नियमांची हेळसांड झाली तर ती त्यांस बाधक झाल्याशिवाय राहत नाहीं. खरोखर मुलांच्या बाबतींत अधिक बंदोबस्ताचेउपाय योजून ते मोठ्या दक्षतेनें चालविले पाहिजेत.

आजाऱ्याच्या खोलींत आरोग्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणें सर्व गोष्टी साधून रोगी लवकर बरा होईल अशा स्थितींत त्यास नेऊन सोडण्यास उत्तम साधन झटलें झणजे दोन खोल्या वापरणें होय. या खोल्या एकाशीं एक लागलेल्या अशून एकींतून दुसरींत जाण्यास मार्ग असावा, व दिवसा बारातास एकींत वापर ठेवून दुसरींत रात्रीचे बारातास ठेवावा. आजारी मनुष्य प्रौढ असेल तर त्यास एका बिछान्यावरून दुसऱ्या बिछान्यावर उचलून नेण्यास कांहीशी अडचण पडते, परंतु मुलांच्या बाबतींत अशी अडचण येण्याचा संभव नाहीं. कारण मुलांस धाबळी अगर घोंगडी पांघरूण घालून सहज या खोलींतून त्या खोलींत उचलून नेतां येतें, व वारा वगैरे लागण्याची भीति रहात नाहीं. अशा तऱ्हेच्या तजवीजीस दोन्ही खोलींतून पूर्ण हवा खेळती पाहिजे व हवेचा बदल वरचेवर होत असणें मुलांस हितकर असतें. खोलींत वाऱ्याचा फार सोसाटा येऊं न देतां खोलीचें शीतोष्णमान चोहोंकडे शेगडीनें वगैरे होईल तितकें एकसारखें राखल्यानंतर खिडकीवाटे थोडी थोडी हवा आंत येऊं दिल्यास कांहीं एक

अपाय होत नाहीं; उलट रोग्यास तो कोणत्याहीं रोगानें आजारी असला तरी स्वच्छ हवेचा चांगला पुरवठा फार गुणावह असून रोग बरा होण्यास त्याची मोठी मदत होते.

दुर्गंधनाशक पदार्थ—आजारी मनुष्याच्या खोलींत हवा बरोबर खेळत नसली व अस्वच्छतेमुळें दुर्गंधी येऊन त्रास होऊं लागला ह्मणजे कित्येक लोक हवा स्वच्छ करण्यास्तव नानाप्रकारच्या दुर्गंधनाशक पदार्थांचा अलीकडे उपयोग करूं लागले आहेत, व त्यांची अशी समज झालेली असते कीं, या पदार्थांचा उपयोग केल्यानें हवा शुद्ध होऊन तींत श्वासोश्वास करण्यास ती अगदीं योग्य अशी होते; परंतु ही त्यांची समज अगदीं चुकीची आहे व अशानें रोग्यास एखाद्या वेळीं उलट अपाय ही होण्याचा संभव असतो. दुर्गंधी नाशक पदार्थ किती जरी आपल्या गुणांत पूर्ण असला तरी तो हवास्वच्छ करून श्वासोच्छ्वास करण्यास तिला योग्य करील असें समजतां कामानये. अशा पदार्थानें इतकें होईल कीं हवाबदलून दुर्गंधीस आच्छादन झाल्यानें तिजपासून होणारा त्रास कमी पडेल; परंतु हवा शुद्ध होणार नाहीं. कारण हवेंतील दोष निर्विकारी झाले तरी अशानें प्राणवायु कांहीं वाढत नाहीं; व हें जीव राखणारें द्रव्य हवेमध्यें बरोबर प्रमाणानें नसेल तर प्राणी फार दिवस वांचणार नाहीं. जेव्हां या प्राणवायूची कमतरता पडते, तेव्हां प्राणी व वनस्पती

या दोहोंस इजा पोंचते व इंद्रिय संबंधी मळीणपणाचा नाश केल्यानें ही कमतरता कांहीं भरून येत नाहीं. दुर्गंधनाशन हें जात्या फार चांगलें असून खोलीच्या आरोग्य संबंधीं बंदोबस्तांत याचा उपयोग करावा परंतु जरी त्याचें काम मोठ्या महत्वाचें असलें तरी स्वच्छ हवेच्या पुरवठ्याची जी नेहमीं अवश्यकता आहे ती कांहीं अशानें कमी होत नाहीं.

आतां दुर्गंधनाशक पदार्थ पुष्कळ आहेत, परंतु जे मुख्य असून नेहमीं वापरण्यांत येतात त्यांपैकीं दोन तीन पदार्थांबद्दल एथें लिहितों. जसें क्लोराईड ऑफ् लाईम, कॉनडीज फ्लुईड व कॅरबॉलिक आसिड—हे पदार्थ दुर्गंधनाशक आहेत. क्लोराईड ऑफ् लाईममध्यें क्लोरीन असल्यामुळें तो पदार्थ मोठा जबर दुर्गंध नाशक आहे व ह्मणून त्याचा वारंवार उपयोग करितात. हा पदार्थ हवेमध्यें उघडा ठेविला ह्मणजे त्यांतून क्लोरीन नांवाचा ग्यास सुटतो व खोलींतील दुर्गंधयुक्त किंवा दुसऱ्या अपकारक द्रव्यावर त्याचा परिणाम होऊन त्या द्रव्याचा तो ग्यास नाशकरितो व त्याची कृति पुढें दिल्याप्रमाणें होते:—

कुजट द्रव्यांपासून निघालेल्या वायूमय मिश्रणांतील हैद्रोजन वायु क्लोरिन काढून घेतो आणि असें झालें ह्मणजे इंद्रिय विशिष्ट पदार्थांचा नाश होतो. क्लोराईड ऑफ् लाईमचा उपयोग करण्याचा उत्तम मार्ग ह्मटला ह्मणजे एका मातीच्या परळांत किंवा बरींत त्याचा थर घालून तो परळ उघड्या हवेमध्यें ठेऊन

यावा म्हणजे हवेमधील कॅरबॉनिक ॲसिडग्यासच्या योगानें क्लोरिनग्यास मोकळा होऊन दुर्गंधी बंद करितो; जर फार त्वरित क्लोरीनग्यास सुटावा अशी अवश्यकता असेल तर त्या क्लोराईड ऑफ लाईमवर थोडा शिरका (व्हिनीगर) शिंपडावा. कॉंडीजक्लुईड हा पदार्थ हवा शुद्ध करण्यास उपयोगी असून वाईट हवा खेळत असलेल्या खोलींतील घाण कमी करितो. व त्याला मुळींच कांहीं गंध नसल्यानें क्लोराईड आफ लाईमचा उपयोग करण्याम जी हरकत आहे ती यास मुळींच नाहीं. कारबालिक ॲसिड हाही मोठा चांगला दुर्गंधी नाश करणारा पदार्थ असून खोलीच्या आसपासची सर्व घाण तो नाहींशी करितो. म्हणून याचे किंवा कॉंडीजक्लुईडचें पाणी नेहमीं आजाऱ्याच्या खोलींत बाळगून दुर्गध नाशार्थ त्याचा उपयोग करावा. हें पाणी आजाऱ्याच्या मलमुत्राच्या भांड्यांत थोडें ठेविल्यानें तत्संबंधी दुर्गंधीचाही नाश होतो. दुसरे पुष्कळ दुर्गंधी नाशक पदार्थ आहेत. जसें प्राणी व वनस्पतीचा कोळसा, क्लोराईड आफ झिंक, सेमक्लि क्लोराईड आफ आयर्न वगैरे पदार्थ आहेत, परंतु पूर्वी सांगितलेले पदार्थ फार प्रसिद्ध असल्यानें ज्या कामासाठीं असल्या पदार्थांचा उपयोग करावयाचा तें काम त्यांच्यापासून होतें. तथापि कसलीही दुर्गंध नाशनाची उत्तम रीत काढिली तरी आजाऱ्याच्या खोलींत बाहेरून मोकळ्या प्राणवायूचा पुरवठा होण्याची जी अवश्यकता आहे ती

कांहीं तिच्या योगानें कमी करून चालणार नाहीं; व हा पुरवठा फक्त खोलींतील हवा खेळण्याकडे लक्ष पुरविल्यानेंच साध्य होऊं शकेल. जेथें अस्वच्छता असते व जेथें आरोग्य-शास्त्राचे नियम माहित नसल्यानें तिकडे अलक्ष होतें, अशा घरांतून सुखाचा नाश करून दुखणे कऱ्याच्या दुःखास भर घालणारे कित्येक जीवजंतू घाणीपासून उत्पन्न होतात; उदाहरणार्थ— ढेकूण, पिसवा, डांस, उवा वगैरे जीव होत. अशा जीवजंतूचा त्रास चुकविण्यास आंगचा स्वच्छपणाच पाहिजे; स्वच्छपणा जेथें असतो तेथें वरील जीव होत नाहींत व पूर्वीचे असले तरी औषधोपचारापेक्षां स्वच्छपणा राखल्यानेंच ते नाहींसे होतात.

उजेड—पूर्वी उजेडाबद्दल जें कांहीं लिहिलें आहे त्यास पुरवणीदाखल आणखी थोडें सांगणें नरूर आहे. मुलांच्या खोलींत अंधार करण्यासाठीं जे पडदे लावावयाचे त्यांवर चित्रें वेल वगैरे कांहीं काढलेले नसावे; कारण मुलांस भ्रम होऊन विनाकारण भीति उत्पन्न होते. नुस्ता साधा हिरवा पडदा असला ह्मणजे त्यांगला अंधार पडून मुलांस कांहीं भीति वाटत नाहीं. खोलींत दिवा ठेवणें तो मनुष्याची सावली पडून मुलास त्यापासून भीति वाटेल अशा जागीं ठेऊं नये; कारण खोलींतून मनुष्यें इकडे तिकडे हिंडतांनां त्यांची सावली पडून त्यास मुलें भितात याकरिता दिव्याच्या बाजूस पातळ पडदा लावून अंधक उजेड पडेलसें करावें.

सावण आणि पाणी—स्वच्छतेसंबंधी ज्या सूचना अगोदर केल्या आहेत, त्याच येथें पूर्णपणें लागू आहेत. आजारीपणांत मुलास स्नान घालून किंवा सावणगाण्यानें त्याचें आंग घुवून पुवून स्वच्छ करण्याची लोकांस भीति वाटते, परंतु ही त्यांची चूक आहे. कारण आंग घुवनपुसून काढल्यानें मुलाचें दुखणें कधीं ज्यास्त वाढणार नाहीं इतकेंच नव्हे तर त्यास उलटा आराम पडेल, यामाठीं स्नान न सावडे तर सावणगाण्यानें तरी आंग स्वच्छ ठेवावें. जेथें साधारण स्वच्छतेच्या नियमांकडे आरोग्यावस्थेंत दुर्लक्ष होतें तेथें दुखण्याच्या वेळीं तर होतेंच व तसें झालें म्हणजे, रोग लवकर बरा न होतां कदाचित् अधिक मात्र बळावतो. दुखण्यामध्यें ऊन पाण्याचें स्नान घालण्याची पुष्कळांस खरोखर मोठी भीति वाटते व कित्येक तर तसें स्नान घातलें असतां मुल त्वरीत मरतें असें समजतात.

विशेषेंकरून फुफुसासंबंधीं रोगामध्यें उष्ण पाण्याचें स्नान केल्यानें कदाचित् रोग्याचा रोग बळावेल अशी धास्ती असते; परंतु योग्य काळजी घेतली तर अशी भीति बाळगण्याची कांहीं जरूर नाहीं. बाळपणच्या आजारामध्यें उष्णोदकाचें स्नान तर अमोल असून त्याच्यायोगें वारंवार मुलास फायदा होतो.

ज्या मुलाचें आंग मोडून आलें असेल व जें अगदीं अस्वस्थ झालें असेल त्यानें उष्णोदकाचें स्नान केलें म्हणजे त्याची तापाचीं लक्षणें पुष्कळ अंशीं कमी हो-

तात व ज्या बिचाऱ्यास पूर्वी झोंप येत नसते त्यास स्नान केलें ह्मणजे चांगली झोंप लागते व दुसरे दिवशीं तें चांगलें हुषार होऊन उठतें.

भाग ३ रा.

स्नानें.

स्नान करणें हें आरोग्य संरक्षणाचें व रोग निवारणाचें एक उत्तम साधन आहे व सर्व लोकांस तें सारखें हितकर असून मुख्यत्वेंकरून गरीब लोकांत फारच व श्रीमंत लोकांत थोडीशी तरी त्याबद्दल हयगय व विलक्षण तऱ्हेचा कंटाळा होत असल्याचें नजरेस येतें. ज्या लोकांस खोकला व दुसरे छाती संबंधी विकार असतील त्यांना देखील थंडीपासून व दुसऱ्या तत्संबंधी विकारापासून आपला बचाव करून घेण्यास नित्य थंड किंवा कोमट पाण्याचें स्नान करणें हें एक मोठें साधन आहे. स्नानाच्या योगानें शरीरावर उत्तम हितकर परिणाम होतो; अशक्त व नाजूक प्रकृतीच्या लोकांवर त्याचा साधारण बलवर्धक परिणाम होतो, त्वचेच्या सर्व व्यापारांस उत्तेजन चढतें; मज्जातंतूची शक्ती अधिक बळकट होते व मज्जातंतूच्या व्यापारांचा वारंवार वाढणारा व्यवसाय कमी होतो; त्वचेच्या मोकळ्या व

मुरळींत क्रियेमुळें रक्ताभिसरण सर्व शरीरांत सारखें समतोल राहतें आणि त्याचप्रमाणें भूक लागून पचन-क्रिया चांगली चालते. दिवसा गारठा पडला किंवा वादळ सुटलें किंवा पाऊस पडून हवा कुंद झाली म्हणजे दरवाज्या बाहेर पडण्याची ज्या लोकांस भीति वाटत असते त्यांस त्यांनीं सकाळचें स्नान केलें म्हणजे निर्भयपणें बाहेर पडण्यास अवसान येतें व त्यांच्या शरीराची साधारण जोम वाढून त्यांना वारा वाहूं लागला असतां पूर्वीप्रमाणें थंडी वाजत नाहीं. असा जो थंडीपासून बचाव करणारा स्नानाचा गुण त्यास मोलच नाहीं कारण शरीरावर व मनावर स्नान केल्यानें चांगला हितकर परिणाम होऊन विशेषेंकरून मुलांस व तरुण मनुष्यांस त्यापासून फार फायदा होतो. औषधोपचारांत स्नानाचे पुष्कळ प्रकार आहेत, पैकीं कांहीं एथें देतोः—

स्पंजानें किंवा पिळ्यानें आंग धुण्याचा प्रकार—ज्वर असणाऱ्या सर्व रोगामध्यें त्वचा तापून हातास शुष्क लागूं लागली म्हणजे स्पंज पाण्यांत बुडवून त्यानें सर्व आंग पुसून काढिलें असतां फार उपयोग होतो. आतां हें काम केव्हां केव्हां शुश्रूषेस असलेल्या मनुष्याकडे सोंपवितात म्हणून तें कसें करावें याबद्दल थोडें लिहितों.

प्रथमतः रोग्याम बिछान्यावरून काढून दुसऱ्या एका रिकाम्या बाजेवर अथवा जमीनीवर एक घोंगडें अंथरून त्यावर त्यास निजवावें. नंतर खोलीच्या

खिडक्या व दरवाजे बंद करावे. मग एका मोठ्या पातेल्यांत ऊन पाणी घेऊन त्यांत दोन तीन मोठमोठे स्पंज अथवा एखादा खादीचा पंचा भिजवून त्यानें आजाऱ्याची छाती व पोट चोळून धुवून काढावें व लागलेंच खादीच्या फडक्यानें पुसून कोरडे करावें. याप्रमाणें शरिराचा एकएक भाग धुवून पुसून सर्व आंग स्वच्छ कोरडें केल्यानंतर आजाऱ्यास पांघरूण घालून बिछान्यांत निजवावें. हें वरील कृत्य होतां होईल तों दोन प्रहरीं अथवा तिसरेप्रहरीं करावें; थंडी वारा असतो त्यावेळीं करूं नये. अशाप्रकारच्या आंगधुण्याचा हेतू इतकाच कीं, त्यापासून सर्व आंगाची उष्णता कमी व्हावी, त्वचेचे व्यापार नीट चालावे, घामाचा निकाल पूर्णपणें व्हावा व मज्जातंतूचा दाह कमी होऊन निद्रा यावी. हें स्पंजानें आंग धुण्याचें काम वैद्याची सल्ला मिळाल्याखांचून करतां कामा नये. दम श्वास किंवा दुसरे छातीतील रोग झालेल्या मनुष्यांस, व दांत येत असतांना तान्ह्या मुलांस व नाजूक प्रकृतीच्या लोकांस पोट व छाती स्पंजानें धुवून पुसून काढिली असतां फार हितावह होतें. नुस्त्या पाण्यापेक्षां त्या पाण्यांत मीठ अथवा शिरका घालून त्यानें आंग धुवून काढिलें तर अधिक चांगलें. व असें केलें असतां आंग कोरड्या फडक्यानें चोळून पुसून काढण्याची जरूर नाहीं; फक्त कोरड्या फडक्यानें हळूच टिपून काढिलें म्हणजे झालें. मीठ किंवा शिरका यांचा उप-

योग करावयाचा असेल तर सुमारें पांच शेर पाण्यांत पावशेर मीठ किंवा शिरका घालावा.

डोकीवर व छातीवर थंड पाणी ओतण्याचा प्रकार—याचा उपयोग उन्हाच्या तडाक्यानें मोठा ज्वर येऊन मनुष्य बेशुद्ध होतो तेव्हां करावयाचा असतो. तथापि वैद्याच्या हुकुमावांचून याचा उपयोग करितां कामा नये. डोकीवर थंड पाण्याची पट्टी ठेवण्यापेक्षां याचा गुण त्वरित व अधिक फायदेशीर असतो. याची कृति पुढें लिहिल्याप्रमाणेः—

प्रथम रोग्यास उघडा करून त्यास एका रिकाम्या पिपांत किंवा न्हाणींत स्टूल ठेवून त्याजवर बसवावा, मग तीन चार कळशा थंड पाणी भरून त्याच्या डोकीवर व छातीवर सुमारें दोन तीन फूट उंचीवरून ओतावें. पाणी ओतणें जितक्या अधिक उंचीवरून होईल तितका त्याचा गुण अधिक जोराचा असतो. मग रोग्यास अगदीं कोरडा करून पुन्हा अंथरूणावर ठेवावा. शरीराचें ऊष्णमान नियमित नसून जेव्हां सदोदित अधिकच चढत जातें तेव्हां याचा उपयोग करावा. ऊष्णमान कमी करण्याच्या कामांत हा उपाय स्पंजापेक्षां अधिक जलदीचा व खात्रीचा आहे; मात्र तो मोठ्या सावधपणानें केला पाहिजे. शरिराचे ऊष्णमान अतिशय चढलेलें असून रोग्यास जर थंडी वाजत असेल किंवा त्याच्या सर्व आंगास घाम सुटला असेल तर याचा उपयोग करूं नये. तसेंच रोगी

जर स्त्री असून विटाळशी असेल तर याचा उपयोग करूं नये. थंड पाणी ओतणें हा मोठा आलीम उपाय असल्यानें एका दिवसांत एक वेळेपेक्षां अधिक वेळ तो करूं नये.

कंबरेपर्यंत पाण्यांत बसण्याचा प्रकारः— जेव्हां एखाद्या मनुष्याची लघवी कांहीं कारणानें बंद झाली असेल किंवा एखाद्या बायकोस विटाळ बरोबर होत नसेल तेव्हां याचा उपयोग करितात;तो येणेंप्रमाणेः—

एक लांकडी पींप घेऊन त्यांत आजारी बसल्यानंतर त्याची कंबर बुडेल इतकें ऊन पाणी भरावें. व मग त्यांत आजाऱ्यानें दहा अगर पंधरा मिनिटेंपर्यंत बसून चांगला शेक ध्यावा. नंतर लगेच आंग पुसूव गरम पांघरूण घेऊन बिछान्यांत निजावें.

गुडघ्यापर्यंत ऊन पाण्यांत पाय बुडवून बसण्याचा प्रकारः—जेव्हां चेहरा अगदीं भरून लाल होतो व डोक्यांत जास्त रक्त संचय झालासा वाटतो व बेशुद्ध होण्याची भीति वाटते किंवा पूर्वीच बेशुद्धपणा आलेला असतो तेव्हां बहुधा हा ऊन पाण्यांत पाय ठेवून बसण्याचा उपचार करितात. यास एक जस्ती अथवा लांकडी पींप घेऊन त्यांत रोग्यास सोसेल इतकें कढत पाणी त्याचे गुडघे बुडेतों घालावें. व नंतर रोग्यानें त्यांत दहा पंधरा मिनिटें पाय सोडून बसावें. पाण्यांत थोडीशी मोहरीची पूड टाकली असता विशेष फायदा होतो. पाण्यांतून पाय बाहेर काढतांक्षणींच पाय अगदीं कोरडे करून गरम पाय-

मोजे चढवावे आणि रोग्यास अंथरूणावर ठेवून ऊन पाण्याच्या बाटल्या एका धाबळींत गुंडाळून त्याच्या पायाच्या तळव्यास व पोटऱ्यास लावून ठेवाव्या. दम लागतो तेव्हां कधीं कधीं या प्रकाराचा उपयोग केला असतां फायदा होतो.

शरीराच्या एखाद्या भागावर ऊन पाण्याची धार धरून हातानें किंवा मऊ कपड्यानें थोपटण्याचा प्रकार:—हा साध्य होण्यास एका अरूंद बारीक नळींतून इजा झालेल्या भागावर जोरानें पाणी पडेल असें करून त्याच वेळीं ती जागा स्पंजानें अगर दुसऱ्या कसल्या तरी मऊ कापडानें ठोकीत राहावें ह्मणजे झालें. हें प्रत्येक वेळीं सुमारें अर्धा तास चालूं द्यावें व मग रोग्यास अंथरूणावर निजवून खूप पांघरूण घालून घाम येईल असें करावें. फार दिवसाच्या वातरोगामध्यें जेव्हां सर्व सांधे सुजतात व दुखूं लागतात तेव्हां अशा प्रकारच्या धार धरण्याचा फार उपयोग होतो.

ऊन पाण्याच्या पिपांत बसून राहण्याचा प्रकार:—यास एक पीप घेऊन त्यांत ऊन पाणी घालून त्यांत आजाऱ्यानें गळ्यापर्यंत बुडून बसावें. याचा उपयोग निर्धास्तपणें करूं नये; कारण यापासून अपाय होण्याचा संभव असतो. हा मोठा उत्तेजक असून यानें रूधिराभिसरण मोळ्या जोरानें व त्वरेनें चालतें व पुष्कळ घाम सुटतो. हृदय संबंधी विकारामध्यें व मुर्छा वगैरे येईल अतें वाटेल तर याचा उपयोग करूं नये.

मूत्रसंबंधीं व काळीजासंबंधी विकारामध्यें याचा उपयोग करावा. यांत पावतासापेक्षां अधिक वेळ बसून राहूं नये नाहीं तर थकवा येईल.

वाफारा घेण्याचा प्रकार:—हा घाम येण्यास फार उपयोगी आहे. हा वाफारा घेण्याची कृति येणे प्रमाणें:—रोग्यास एका खुर्चीवर अथवा बाजेवर बसवून त्याच्या खालीं एक आधण येत असलेलें पाण्याचें भरलेलें भांडें ठेवावें व रोग्याच्या गळ्यापासून खालीं पायापर्यंत पांघरूण घालावें व खुर्चीसभोंवतीही घावळीचें वेष्टण करावें कीं, जेणेंकरून आंतील वाफ बाहेर न जातां रोग्यास चांगला वाफारा लागेल. पांघरूण घालणें तें घोंगडें किंवा घावळीच असावी. आपल्या लोकांत असा वाफारा घेतेवेळीं कधीं कधीं तोंडमुद्दां पांघरूणानें झांकून टाकण्याची चाल असलेली आढळते. परंतु ती वाईट आहे. त्यानें रोगी गुदमरतो सबब तसें न करितां तोंड अगदीं मोकळें ठेवावें. नुस्त्या पाण्याचा वाफारा घेण्यापेक्षां त्या पाण्यांत निगुंडीचा पाला, गवती चहा किंवा कडू लिंबाचा पाला घातला असतां अधिक फायदा होतो.

भाग ४ था.

वरोपचाराचे प्रयोग.

वरोपचार ह्मणजे शरिराच्या एखाद्या भागास दुःख झालें असतां किंवा सूज आली असतां त्यास शेक देणें अथवा त्यावर औषधी लेप करणें होय. या संबंधानें शुश्रुषा करणारांस बरीच माहिती करून घेतली पाहिजे. कारण, पुष्कळ लोकांस या बद्दलची माहिती नसते व वैद्यानें एखाद्या आजाऱ्यास पोलटीस लावण्यास किंवा शेक देण्यास सांगितलें म्हणजे हे लोक भलतेंच कांहीं तरी करितात व त्यापासून आजाऱ्यास फायदा न होतां उलट अपाय मात्र होतो. यासाठीं हा प्रयोग कसा करावा याबद्दल एथें थोडें लिहिणें जरूर आहे.

शेक—एका शेगडींत कोळसे पेटवून त्यावर एक रुंद तोंडाचें सुमारें चार पांच शेर पाणी मावण्याजोगें पातेलें पाण्यानें भरून ठेववें. आणि पाण्यास चांगलें सळसळून आधण आलें म्हणजे ती शेगडी हळूच आजाऱ्याच्या बिछान्याजवळ नेऊन ठेवावी. मग शेक देण्याकरितां फ्लानेलचे किंवा धाबळीचे प्रत्येक तीन चार हात लांब असे दोन तीन तुकडे आणावे. मग आजाऱ्याच्या शरिराच्या ज्या भागास शेक द्यावयाचा असेल तो भाग उघडा करून वर सांगितलेल्या तुकड्यांपैकीं एक तुकडा घेऊन त्याचे दोन शेवट दोन्ही हातांत धरून त्याचा मधला भाग

मात्र हळूच पातेल्यांतील आधण पाण्यांत बुडवावा व लगेच त्याचा पिळाकरून त्यांतील पाणी त्या भाज्यांतच पिळून टाकावें; तें असें कीं, पिळ्यांत पाण्याचा शेष बिलकूल राहूं नये. असें केलें म्हणजे त्या फडक्यांतून फक्त पाण्याची वाफ मात्र निघूं लागते. मग तो पिळा चांगला झाडून पसरट करावा व ज्या भागास शेक द्यावयाचा त्या भागास लावावा; व त्यावर धाबळीनें अथवा लोकरीच्या वस्त्रानें झांकावें, कीं, जेणेंकरून त्याची वाफ बाहेर जाणार नाहीं. याप्रमाणें पहिला पिळा निवाला कीं, लगेच दुसरा पिळा तयार करून पूर्वीप्रमाणें लावावा, असा सुमारें अर्धातास दरवेळीं शेक द्यावा. हा देतांना आजाऱ्याच्या खोलीच्या खिडक्या व दरवाजे बंद ठेवावे, वारा लागूं देऊं नये. आणि शेकून झाल्यावर शेककेला भाग कोरडा करून उबदार वस्त्रानें झांकून ठेवावा.

पोलटिस—हें करण्याची वरचेवर जरूर पडते परंतु पुष्कळ लोकांस याची कृति माहित नसते. पोलटिसें पुष्कळ प्रकारचीं असतात. ह्मणून तीं कशीं तयार करावीं तें एथें सांगितलें पाहिजे. कोणत्याही प्रकारचें पोलटिस केलें तरी तें चांगलें मऊ व बेताचें ऊन असून सुमारें पाव इंच जाडीचें लावावें. आणि दुःखाच्या जाग्यावर तें भरपूर लावून त्याच्या आसपासही एक दोन बोटें जास्त लावावें, व प्रहरा प्रहरानें दुसरे ताजें पोलटिस तयार करून लावावें. कित्येक

लोक पहिलेंच पोलटिस ऊन करून पुन्हा बांधतात. तें बरोबर नाहीं सबब तसें करूं नये. पोलटिस लाविल्यावर लगेच त्यावर जाड कापडाची पट्टी ह्मणजे बँडेज गुंडाळावें. हें बँडेज निदान पाच सहा हात लांब व दोन तीन इंच रुंद असावें, व तें चांगलें लपेटलें असलें ह्मणजे पोलटिसाचा उबारा पुष्कळ वेळ राहून सुख वाटतें, नाहीं तर पोलटिस थंड होऊन त्या पासून जास्त इजा होते.

साधें पोलटिस—हें फक्त गव्हाच्या पिठाचें करितात. प्रथम सुमारें पाव अर्धा पाव पीठ घेऊन तें एका रुंद तोंडाच्या उथळ भाड्यांत घालावें व आधण आलेलें पाणी त्याजवर आंतून पळीच्या रुंद दांड्यानें अथवा उलतन्यानें तें पीठ व पाणी चांगलें मिळेपर्यंत घाटावें. नंतर एक लांकडी पाट घेऊन त्यावर दुःखाच्या नागीं व त्याच्या आसपास दोन बोटे जास्त पुरेल असा जाड फडक्याचा तुकडा ठेवून त्यावर तें तयार केलेलें पोलटिस उलतन्यानें पसरावें व त्यावर तेलाचा अथवा तुपाचा हात लावावा. मग त्या फडक्याच्या चारी बाजू आंत दुमडून घ्याव्या कीं, जेणेंकरून तें पीठ बाहिर पडणार नाहीं; व मग तें इच्छित जागीं लावावें.

अळशीचें किंवा जवसाचें पोलटिस—हें पोलटिस तयार करून लावण्याची कृति साध्या पोलटिसा सारखीच आहे. फक्त ह्या अळशीच्या पिठांत समभाग गव्हाचें पीठ मिसळून मग तें शिजवावें

ह्मणजे झालें. या अळशीच्या पिठाच्या आंगीं स्निग्धपणा येण्यास त्यांत असलेल्या मुख्य दोन वस्तू कारण होत, एक तेल व दुसरा एक चिकट पदार्थ. या दुसऱ्या चिकट पदार्थाच्या योगानें पोलटिसांत पाणी राहतें; व तेलाच्या योगानें हवेचा आंत शिरकाव न होतां चांगला उबारा रहातो. या खेरीज तेलाच्या योगानें ज्या भागास तें लावावें तो भाग मऊ पडतो. हें अळशीच्या पिठाचें पोलटिस करितांनां पुष्कळ लोक असें करितात कीं, या पिठांत आधण आलेलें पाणी ओततात व पाहिजे तेवढें घट्ट होईतों तें ढवळतात. परंतु अशीं केलेलीं पोलटिसें क्वचितच सर्व सारखीं होतात आणि ह्मणून त्यांच्या योगानें उष्णता व ओलावा बरोबर राहत नाहीं. रास्त रितीनें पोलटिस तयार करणें ह्मटलें ह्मणजे तें फलांतील गरा इतकें घट्ट होई तों पर्यंत शिजविलें पाहिजे ह्मणजे मग त्यांत उष्णता व ओलावा फार वेळ राहून ज्या कामाकरितां तें योजिलें असेल तें काम चांगलें होतें. आणि नुस्तें पाणी घालण्या ऐवजीं त्यांत दूध व पाणी अशीं दोन्हीं घालावीं ह्मणजे अळशीच्या पिठाच्या आंगचे स्निग्धधर्म वाढतात. पोलटिसाच्या आंगचा स्निग्धपणा जास्त वाढविण्यास ज्या जागीं तें लावावयाचें त्या जागीं आणखी तेलाचा किंवा तुपाचा हात लावावा ह्मणजे त्याच्या योगानें पोलटिस काढितांनां तें सहज निघतें व लाविलेल्या जागीं चिकटून बसत नाहीं. फार वेळ उबारा रहावा ह्मणून व

बाष्पीकरण होऊं नये म्हणून एका रेशमाचा तुकडा तेलांत बुडवून पोलटिसाच्या बाहेरून ठेऊन द्यावा. पोलटिस लावितांनां तें इकडे तिकडे न घसरेल व जागा उघडी न पडेल असें लाविलें पाहिजे. याकरितां जे उपाय करावयाचे ते ज्या जागीं पोलटिस लावणें असेल ती जागा पाहून त्याप्रमाणें केले पाहिजेत.

कोळशाचें पोलटिस—गव्हाचें पीठ शिजवून त्यांत थोडीशी कोळशाची पूड मिसळावी व मग तें पोलटिस फडक्यावर पसरून त्यावर पुन्हां कोळशाची पूड चिमटीनें थोडी थोडी घालावी आणि नंतर तें पोलटिस बांधावें. हें कोळशाची पूड घातलेलें पोलटिस दुर्गंध युक्त जखम अथवा क्षत पडलेल्या जाग्यास लावण्यास उपयोगी पडतें. या पोलटिसा पासून सर्व घाण अगदीं निवून जाते.

मोहरीचें किंवा राईचें पोलटिस—याचा उपयोग फार होतो म्हणून या मोहरीची पूड करून एका बाटलींत नेहमीं बाळगून ठेवावी. छातींत किंवा पोटांत दुखूं लागलें असतां ही पूड ऊन पाण्यांत मिसळून पोलटिसाप्रमाणें घट्ट कराबी व ती एका फडक्यावर पसरून छातिवर अथवा पोटावर लावून वरून दुसऱ्या कपड्यानें गुंडाळून सुमारें दहा पंधरा मिनिटें ठेविलें असतां तत्काल दुखण्याचें बंद होतें. पायास पेटके येऊं लागले असतांही पायाच्या पोटरीवर मोहरीच्या पोलटिसाचा उपयोग करितात.

हें पोलटिस एखाद्या जागीं किती वेळ राहूं द्यावें, याबद्दल अमुकच निश्चित वेळ सांगता येत नाहीं; कारण नाजूक कातडी असेल तर त्याचा परिणाम लवकर होतो. लहान मुलांस व नाजूक प्रकृतीच्या मनुष्यांस बहुत करून दहा मिनिटें ठेविलें झणजे बस होतें व चांगल्या सदृढ मनुष्यास पाव किंवा अर्धा तास पर्यंत ठेविलें तरी हरकत नाहीं. नाजूक प्रकृतीचा मनुष्य किंवा लहान मूल असेल तर वर सांगितलेल्या वेळे पेक्षां अधिक वेळ तें राहूं देऊं नये; नाहीं तर क्षत वगैरे पडण्याची भीति असते.

या खेरीज पोलटिस करण्यास पुष्कळ पदार्थांचा उपयोग करितात; जसें पावरोटी व पाणी, अरारुट, कोंडा, व गाजर, बटाटे, कांदे इत्यादि कंद यांचीही पोलटिसें करण्यांत येतात, परंतु यांचा कोणी फार उपयोग करित नाहींत.

जळवा—ह्या वैद्याच्या परवानगी वांचून कधीं लावूं नयेत. अलिकडे हा जळवा लावण्याचा प्रघात पुष्कळ कमी झाला आहे व त्या ऐवजीं अन्य उपायांची योजना झाली असल्यामुळें त्या लावण्याची विशेष अवश्यकताही पडत नाहीं; परंतु जर कोणी लावीलच तर त्यानें पुढील सूचनांकडे लक्ष द्यावें.

ह्या अनेक जातीच्या असतात; करितां त्या नीट बघून अगदीं लहान व पूर्वी ज्यांचा कधीं उपयोग झाला नाहीं अशा असतील त्याच बघून घ्याव्या. हें समजण्यास त्या एका रोंज्यापासून

दुसऱ्या रोग्यापर्यंत हाताच्या बोटानें सर्व ओढून पिळून पहाव्या व जर त्यांतून रक्त निघेल तर त्या उपयोगांत आणूं नयेत; कारण त्या तशा लाविल्या असतां त्यांच्या मधील पूर्वीच्या रोगाचें दूषित रक्त दुसऱ्याच्या आंगांत शिरून त्यास तो रोग होण्याची फार भीति असते; याकरितां जी जळू पिळोली असतां तिच्यांतून रक्त निघतें अशा जळूचा कधीं उपयोग करूं नये. या सशक्त मनुष्या खेरीज इतरांस कधीं लावूं नयेत. जळवा लावण्याची जागा प्रथम साबणपाण्यानें स्वच्छ धुवावी ह्मणजे त्या लवकर लागतात. जळवा लागल्यावर त्या रक्तानें भरून आपोआप खालीं पडूं द्याव्या. त्या धरून ओढून काढण्याचा कधीं प्रयत्न करूं नये; कारण अशानें त्या जागीं क्षत पडून फार इजा होते. जळवा खालीं पडल्यावर रक्त बंद न होईल तर त्या जागीं कापसाचा फाया परक्लोराईड ऑफ आयर्नच्या टिंकचरमध्यें भिजवून लावावा.

भाग ५ वा.

आजारीपणांत व आजारांतून उठून हिंडूं फिरूं लागल्या नंतरच्या खाण्यापिण्याचा विचार.

दुखण्यांत खाण्यापिण्याकडे सक्त नजर ठेवणें हें फार महत्त्वाचें काम आहे. आणि जरी वैद्य विशेषेंकरून या गोष्टीकडे नीट लक्ष देऊन मग त्या संबंधी सूचना देतो, तथापि त्या सूचना तपशीलवार सांगितल्याप्रमाणें चालविण्याचें काम शुश्रुषा करणारांवर सोपविलेलें असतें. बहुतकरून रोग्याच्या पथ्याच्या संबंधानें ताकीद देते वेळीं वैद्य रोगाची स्थिति व लक्षण पाहून आपणास योग्य वाटतील ते पदार्थ आजाऱ्यास खाऊं घालण्यास सांगतो, व याप्रमाणें शुश्रुषा करणारांस एखादा विशेष पदार्थ वरचेवर बदलण्याची मोकळीक मिळते.

आजारीपणांत अन्नाचें प्रमाण मोठ्या काळजीनें बातवेताचें ठेविलें पाहिजे. व त्याच्या चोखपणाबद्दल अगदीं संशय असतां उपयोगी नाहीं. जर एकदां रोग्यास एखाद्या पदार्थाबद्दल नावड व वीट उत्पन्न होईल तर त्यास तो पदार्थ पुन्हा खावयास लावण्याचें मोठें कठीण पडतें. रोग्याचा कोठा निर्बल झालेला असतो म्हणून त्यास आवडेल असें हलकें अन्न मोठ्या मोहकपणानें दिलें पाहिजे. आणि ज्या पदार्थापासून त्यास वीट व ओकारी येते किंवा जो पाहिल्या

बरोबर त्याच्या पोटांत कालवतें असा पदार्थ खाऊं घातल्यानें त्यास उलट जास्त अपाय मात्र होतो हें लक्षांत ठेवावें.

पथ्याच्या वेळा मुद्दां नीट बांधून टाकल्या पाहिजेत, व या वेळा होतां होईल तों त्या आजाऱ्याच्या आरोग्यावस्थेतील जेवणाच्या वेळेशीं जुळतील अशाच नेमाव्या. दुखणें जोरांत असेल तेव्हां जास्त किंवा उत्तेजक पदार्थ रोग्यास दोन प्रहरचे पांच वाजल्यावर कधीं खावयास घालूं नयेत; कारण रात्र जों जों जवळ येते तों तों रोग्यास कणकणी येऊन तो अस्वस्थ होतो; आणि ह्मणून अशा वेळीं एखादा उत्तेजक किंवा कोड्यास पचण्यास कठीण पडून त्याची उचल होईल असा जड पदार्थ त्यास दिल्यास पचन क्रियेपासून उद्भवणारा नाडीमय क्षोभ त्याच्या पूर्वीच्या ज्वरांत आणखी नवीन आंगज्वराची भर घालतो. ह्मणून संध्याकाळीं व रात्र जवळ आली ह्मणजे फक्त पातळ अन्न मात्र त्यास द्यावयाचें असा नियम असूं द्यावा; व हें अन्न जितकें हलकें व कमी उत्तेजक असेल तेवढें असूं द्यावें नाहीं तर रोग्याचीं लक्षणें वाढून अपाय होईल.

रोग्यास श्वासोश्वास करण्यास त्रास पडत असतांनां रात्रीच्या वेळीं जर त्यास जडान्न दिलें तर तो त्याचा त्रास अधिक वाढतो, ह्मणून अशा वेळीं जडान्न देऊं नये. आतां एखाद्या रोग्यास आह्मीं वर सांगितलें याखेरीज कांहीं निराळेंच पथ्य-

पाणी देण्याची अवश्यकता असेल व वैद्यानेंही या व्यतिरिक्त निराळ्याच सूचना दिल्या असतील तर आह्मी सांगितलेल्या साधारण नियमांकडे लक्ष न देतां वैद्याच्या आज्ञेबरहुकुमच वागलें पाहिजे. प्रत्येक आजारांत वैद्यानें रोग्याच्या पथ्याची व्यवस्था सांगून आजारास योग्य व अवश्य वाटतील तेवढ्या च वस्तू त्यास देण्याबद्दल कळवावें. व अन्न दर वेळीं किती देणें व केव्हां केव्हां देणें हेंही त्यानें ठरवून सांगावें. कांहीं आजारांत वरचेवर प्रत्येक वेळीं थोडें थोडें असें पथ्या-चें घेण्याची जरूर पडते, या करितां वैद्यानेंच त्या संबंधानें नियम बांधून देऊन शुश्रुषेस असणाऱ्यांनीं त्या बरहुकूम वागणें हें फार अगत्याचें आहे. शुश्रु-षेस असणाऱ्या मनुष्यांनीं जेवणांतील निरानिराळ्या पदार्थांचा आजारी मनुष्यावर काय परिणाम होतो तें नीट लक्षपूर्वक पाहून वैद्यास कळवीत जावें. अशानें पुष्कळ अमोल्य माहिती मिळून रोगाच्या बंदोबस्तास तिचा निःसंशय बहुत उपयोग होतो.

दुसरी एक लक्ष पुरविण्याची बाब ह्मटली ह्मणजे जेवणांतील एखाद्या विशेष पदार्थी संबंधानें रोग्यानें दर्शित केलेली आपली इच्छा होय. त्याच्या इच्छे कडे दुर्लक्ष करूं नये; आजाऱ्याच्या स्वाभाविक इच्छेवरून त्याच्या रोगाचें चांगलें अनुमान करितां येतें; आणि ह्मणून रोग्यानें कोणची कशीही इच्छा दर्शित केली तरी ती नीट लक्षांत ठेवून वैद्यास कळवावी ह्मणजे तो ती मान्य करण्यास आपल्याकडून होईल

41945

तितका झटेल. रोग्यानें मागितलेले पदार्थ त्यास दिले असतां त्यापासून त्यास अपाय होणें अगदीं शक्य असून मुलांच्या संबंधानें तर हें असें नेहमीं होतेंच, आणि वैद्याच्या संमती खेरीज आईबापांनीं जर त्यांच्या इच्छा पुरविल्या तर त्यापासून अपाय घडण्याचा संभव असतो. म्हणून शुश्रुषा करणारांनीं खरी वांच्छा कोणती व केवळ लहरी वांच्छा कीं, जी पुरविली असतां रोग्यास अपाय होणार अशी कोणती हें चांगलें समजून घेण्यास मोठी सावधगिरी ठेविली पाहिजे. जेव्हां एखाद्या खाण्याच्या पदार्थाचा रोग्यास वीट येतो तेव्हां तो त्यास वरचेवर देण्याचा आग्रह धरूं नये. त्याच्यासाठीं भाज्या वगैरे केलेल्या असतील त्यांत पुष्कळ नाना प्रकारचे मसाले व तेल तिखट घातलेलें नसावें, कारण आजाऱ्याची पचनशक्ति कमी झालेली असते; शिवाय त्यांत पुष्कळ पदार्थ घातले असल्यानें रोग्यास त्यांचा वीट येण्याचा संभव असतो. म्हणून भाज्या वगैरे पदार्थ अगदीं साधे करावे. जेव्हां आजारी मनुष्य ज्वरानें वगैरे पिडीत असून त्याच्या तोंडास कोरड पडते व त्यास कांहीं जडान्न खाण्याचें अवसान नसतें त्या वेळेस, दूध, कांजी वगैरे पातळ पदार्थ त्यास वरचेवर थोडे थोडे पिण्यास द्यावे. आतां दुखण्यांत व दुखण्यांतून उठून हिंडतां फिरतां झाल्यावर आजाऱ्यास खावयास घालण्याच्या पदार्थांबद्दल थोडें दिग्दर्शन करितों.

दूध—हा पदार्थ सर्व पदार्थांत मोठा

उपयुक्त असून सर्व लहान प्राण्यांचें उदरपोषण याच्यावर होतें. आणि आजारामध्यें तर याच्यासारखा अमोलिक पदार्थ दुसरा नाहींच. असें असून कित्येक लोक याचा उपयोग करण्यास भितात, ही मोठी दुःखाची गोष्ट आहे. परमेश्वरानें या दुधाच्या आंगीं मोठे उत्तम गुण करून ठेविले आहेत. तें असे कीं, लहान बालकाच्या नाजूक व कोवळ्या कोठ्यासही तें मानून त्यावर त्याचें पोषण होऊन वाढ होते. हा पदार्थ सर्व आबालवृद्धांस हितकर असून पाहिजे तेव्हां घेतला तरी यापासून कांहीं अपाय होणार नाहीं. कोठा अशक्त होऊन त्यास कांहीं पचेनासें झालें तर मनुष्याचें पोषण दुधा खेरीज दुसऱ्या कोणत्या पदार्थानें होणार आहे? पचण्यास सुलभ व पौष्टिक असा याची बरोबरी करणारा दुसरा पदार्थ नाहीं, म्हणून रोगोपचारांत दुधास अगदीं पहिली जागा दिली पाहिजे.

दुधांत दुसरा एखादा जिन्नस घालून तें दिलें म्हणजे सहज पचतें, व यासाठीं त्यांत साखर घातल्यानें उत्तम काम होतें. मिठ वगैरे दुसरे कित्येक पदार्थही त्यांत घालतात. परंतु एकंदरीत साखरेनें जसें काम होतें तसें दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थानें होत नाहीं. जीं मुलें आंगच्या दुधास मुकलीं असतील त्यांस गाढवीणीचें दूध पिण्यास देणें फार चांगलें आहे. कारण इतर जनावराच्या दुधापेक्षां गाढवीणीचें दूध कांहींसें मनुष्याच्या दुधासारखें असतें. शेळीचें दुध

सुद्धां मोठें चांगलें गुणावह असतें, त्याचप्रमाणें गाईचें दूधही मोठे उपयुक्त असून आजाऱ्यास हितकर आहे. गाईचें दूध निरसें घेतल्यानें कित्येकांस हगवण लागते व त्यापासून लघवीही फार होऊं लागते तर हें असें होऊं नये ह्मणून तें दूध कढवून मग घ्यावें, त्यांत पाणी अगदीं घालूं नये. गाईचें दूध धारोष्ण घेतलें असतां फार चांगलें. तें तापवून त्याची साय वगैरे काढून मग घेतलें तर त्याचा पौष्टिकपणा तितका कमी होतो.

आजकाल खेड्यापाड्यांत व मोठ्या शहरांत तर गल्लोगल्लीं दारूच्या दुकानांची संख्या वाढत आहे व लोक हा रोग उत्पन्न करणारा पेय पदार्थ मोठ्या खुषीनें विकत घेऊन पिऊन आपल्या जिवास नेहमीं अपाय करून घेत आहेत ही खरोखर मोठी शोचनीय स्थिति होय. ह्या दारूपासून कांहीं एक फायदा नसून उलट नुकसान असतां लोकांची हिच्याकडे धांव जाणें हें आमच्या देशाचें दुर्दैव होय. आतां ही दारूचीं दुकानें मोडून त्याच्या जागीं जर रस्तोरस्तीं सर्व दुधाचीं दुकानें होतील व लोक नेहमीं दूधच पितील तर किती उत्तम होईल बरें! दुधापासून मनुष्य ताजातवाना होऊन त्याची शक्ती वृद्धींगत होते ह्मणून हें पिण्याकडे त्यानें द्रव्य खर्च केलें तर त्याचा अपव्यय झाला असें कधीं ह्मणतां येणार नाहीं.

कोंबडीचीं अंडीं—हीं मोठी पौष्टिक अस-

तात. आमच्या लोकांत हीं अगदीं घट्ट होईं तोपर्यंत उकडून खातात; परंतु अशानें तीं चांगलीं पचत नाहींत व आजाऱ्यांस तर तीं पचण्यास फार जड जातात; ह्मणून तीं अगदीं ताजीं अमून फक्त जरा-शीं उकडावीं. हीं थोडीशीं उकडलीं ह्मणजे नाजूक कोऱ्यास अगदीं उत्तम होत. या खेरीज अन्य तऱ्हेनें तीं तयार करायास गेलें तर त्यांतील पांढरा बळस घट्ट होऊन तें अंडें थोडें बहुत पचण्यास जड जातें ह्मणून तें आजारी मनुष्यास देतां उपयोगीं नाहीं. अंडीं बहुधा फार वेळ शिजविलीं जातात व त्याच्या योगानें त्यांतील पांढरा पदार्थ कठीण होतो परंतु बरोबर अंडें शिजविणें ह्मणजे त्यांतील पांढरा अंश कठीण न होतां दुधासारखा राहिला पाहिजे. या करितां कोंबडीचें अंडें दोन मिनिटें आधणपाण्यांत ठेवावें व आणखी दोन मिनिटें आधण नसून साधारण कढत अशा पाण्यांत ठेवावें ह्मणजे रोग्यास खाण्यास अगदीं योग्य असें तें शिजून तयार होतें. कधीं कधीं अंड्याचें मसालेदार सार करितात परंतु असें सार आजाऱ्यास पचण्यास कठीण पडतें.

मांस—कोंबडीचें मांस शिजवून किंवा भाजून चांगलें बनतें. रोगी जेव्हां मांस खाण्यास योग्य अशा स्थितींत असेल तेव्हां जें पचण्यास सुलभ असेल त्याचीच निवड करून तें त्यास द्यावें. मांस देणें तें चांगलें शिजवून त्याचा रस करून द्यावा, तें खाऊन पुष्कळ तऱ्हेचे माल मसाले घालून देऊं नये. कोंब-

डीचें मांस देणें झालें तर कोंवळी व प्रथमच अंडी घालण्यास आलेली अशी तलंग पाहून तिचें मांस द्यावें. खाण्याचे निरनिराळे पदार्थ मिसळून खाल्ले असतां ते पचण्यास जड जात नाहींत. बकऱ्याचें मांस देणें असेल तर चांगला पुष्ट व निरोगी अजमासे एक व वर्षाच्या वयाचा बकरा पाहून त्याचें मांस द्यावें. बोकडाचे मांस देणें झालें तर अगदीं कोंवळ्या पालव्याचें द्यावें. पालवा सुमारे चार सहा महिन्याच्या व याचा असावा. या खेरीज हरणाचें, सशाचें व डुकराचें मांस मिळाल्यास देण्यास हरकत नाहीं.

खाण्याच्या पदार्थांत वरचेवर बदल करणें फार महत्त्वाचें आहे व तिकडे दुर्लक्ष होतां कामा नये; कारण तोच तो पदार्थ दररोज सतत खात गेल्यानें त्या पदार्थाबद्दलची अरुची उत्पन्न होण्याचा संभव असतो. मुलांच्या बाबतींत हा बदल केल्यानें चांगला गुण नजरेस येतो. मांस चांगलें पूर्ण शिजविलें पाहिजे. त्यांत शिरा वगैरे कांहीं राहूं देऊं नये.

भाज्या—फळभाज्या व पालेभाज्या यांचा उपयोग आजाऱ्याच्या जेवणांत बातबेतानें करावा. कारण मांसापेक्षां या पचण्यास कठीण पडतात; त्या तयार करितांनां चांगल्या उकडल्या पाहिजेत त्या तेल तुपांत तळलेल्या नसाव्या.

फळें—आजारी मनुष्य आजारातून उठून हिंडूं फिरूं लागल्या नंतर त्यास फळें खाण्यास थोडीं थोडीं दिलीं तर फायदा आहे. परंतु तीं देणें झा-

ल्यास वैद्याची सल्ला घेऊन द्यावी. अंजीर, द्राक्षे, कवले, संत्रे, नारिंगे, सफरचंद, मुसुंबे वगैरे उत्तम प्रकारची फळें बेतानें देण्यास हरकत नाहीं. पोटांत आंतड्याचा रोग झाला असून ज्वर वगैरे येत असल्यास व रेच होत असल्यास कोणतीही फळें आजाऱ्यास खावयास देऊं नयेत. कारण अशा विकारांत कोठा फार नाजूक झालेला असतो सबब फळें पचत नाहींत व प्रसंगीं फळें दिल्यानें भयंकर परिणाम होतात व मुलांच्या बाबतींत तर यास फार जपलें पाहिजे.

पाणी—तापाच्या आजारांत रोग्यास पाणी प्यावयास देण्यास आमच्या लोकांस मोठी भीति वाटते, परंतु ती व्यर्थ होय. रोग्यास थोडें थोडें थंड पाणी देण्यास कांहीं हरकत नाहीं. त्याची तहान भागण्याजोगें पुष्कळ पाणी मात्र देतां कामा नये; कारण त्यापासून अपाय होण्याची भीति असते. पाणी देणें ते दरवेळीं एक चमचाभर द्यावें, ज्यास्त देऊं नये. व त्या चमचाभर पाण्यानें त्याची तहान किती वेळ रहाते हें पहावें. पाणी अगदीं स्वच्छ व हलकें असावें. आतां पुढें दिलेल्या रीतीनें पाणी स्वच्छ केलें असतां त्यांतील दोष निवून जाऊन तें आजाऱ्यास पिण्यास अगदीं योग्य होतें:—

प्रथम सात आठ फूट उंचीचे तीन लांकडी लहान बरगे घेऊन त्यांचें तिकाटणें उभें करावें. यांत एका खालीं एक, एक एक फुटाच्या अंतरानें

तीन मातीचे डेरके बसतील अशी व्यवस्था करावी. वरील दोन डेरक्याचे तळास बारीक छिद्र त्यांतून पाणी गळेल असें राखावें. अगदीं खालच्या डेरक्यास छिद्र राखूं नये. वरच्या व मधल्या डेरक्यांत प्रथम गाळूचा व मग कोळशाचा असा थर घालावा. नंतर वरचा डेरका पाण्यानें पूर्ण भरून त्यावर एक मातीच्या परळाचें झांकण ठेवावें. याचप्रमाणें खालील दोन्ही डेरक्यांवर झांकण ठेवावें व त्या दोन झांकणास पाणी गळण्याकरितां छिद्र राखावें. वरील दोन्ही डेरक्याच्या छिद्रांत एक एक चिंधी अडकवून त्यांतून खालील डेरक्यांत नीट पाणी गळेल असें करावें. आणि अगदीं गळाच्या डेरक्यांत जें पाणी सांठतें त्याचा उपयोग करावा. अशा रीतीनें गाळलेलें पाणी स्वच्छ होतेंच. परंतु यापेक्षां देखील पाणी अगदीं निर्विकारी व निर्भयपणें पिण्यास योग्य असें करावयाचें असेल तर तें पूर्वी चांगलें सळसळीत तापवून थंड करावें व मग वर सांगितलेल्या रीतीनें डेरक्यांतून गाळून घ्यावें.

पाण्याच्या स्वच्छतेबद्दल जितकी खबरदारी ठेवावी तेतकी थोडीच आहे. कारण घाणेरड्या पाण्यापासून नाना प्रकारचे नवीन रोग उद्भवतात, मग पूर्वीच आजारी असलेला मनुष्य असल्या घाणेरड्या पाण्यानें कसा लवकर बरा होईल? हिवताप, महामारी, हगवण आमांश, अजिर्णांश वगैरे विकार घाण पाण्याचा उपयोग केल्यानें होतात; म्हणून नेहमीं पाणी किती जरी बरून चांगलें दिसलें तथापि वर सांगितलेल्या

रीतीनें तें गाळूनच घ्यावें. हें पाणी गाळण्याचे डेरके वरचेवर एक दोन दिवसांनीं धुवून स्वच्छ करावे. त्याचप्रमाणें त्यांतील वाळू व कोळसे धुवून वाळवावे, व नंतर त्यांचा उपयोग करावा. हे धुवून स्वच्छ न केल्यास यांत पाण्यांतील घाण सांचून फायदा न होतां उलट अपाय मात्र होईल.

विहिरींचें किंवा वाहत्या नदीचें पाणी पिण्यास बहुधा चांगलें असतें. तळ्याचें किंवा ओढ्याचें पाणी तसें चांगलें नसतें. कारण तें पाणी बहुधा सांचलेलें असून त्यांत लोक स्नान करितात व धुतात. त्याचप्रमाणें गुरेंही त्यांत जाऊन पाणी पिऊन घाण करितात, म्हणून असलें पाणी प्यावयास घेऊं नये. तसेंच एखाद्या विहिरींत लोक उतरून जर त्यांतील पाणी खराब करित असतील, तर तें पाणी पिण्यास योग्य नाहीं. ज्या विहिरींचें पाणी वरूनच शेंदून काढितात, व जिला फार उसपा असतो तें पाणी बहुतकरून चांगलें असतें. कोणतेंही पाणी पिण्यास योग्य आहे किंवा अयोग्य आहे, हें पहाणें असेल तर 'कॉनडीजफ्लुईड'चे थेंब एक ग्लासभर पाण्यांत सोडून पहावे. स्वच्छ पाणी असलें म्हणजे एक ग्लासभर पाण्यांत कॉनडीजफ्लुईडचा एक थेंब घातल्याबरोबर त्या पाण्यास जांभळा सारखा रंग येतो. आणि ज्या पाण्यांत इंद्रियसंबंधी मळीणपणा सांचलेला असतो त्यांत कॉनडीजफ्लुईडचे एक दोन थेंब घालून रंग येत नाहीं व जसेंजसें तें अधिक घालीत जावें तसेंतसें तें खपत जाऊन शेवटीं त्या

पाण्यास एक प्रकारचा काळसर उदी रंग येतो. पाण्यास रंग येण्यासाठीं कॉनडीजफ्लुईडचे जमजसे नास्त थेंब लागतील तसतसें तें पाणी आधेक अस्वच्छ अमून पिण्यास योग्य नाहीं असें समजावें. पाणी पिणें तें निवळ थंड असेल तें प्यावें. अलाकडे लोक पाणी जास्त थंड होण्याकरितां त्यांत बर्फ घालून तें घेतात परंतु बर्फापासून पोटांत विकार होऊन पचनक्रिया बरोबर चालत नाहीं. याकरितां वैद्याच्या परवानगीशिवाय बर्फ घेऊं नये.

लाह्यांचें पाणी—आजाऱ्यास नुस्तें पाणी पिण्याचा कंटाळा आला असल्यास जोंधळ्याच्या किंवा भाताच्या थोड्या लाह्या पाण्यांत टाकून तें पाणी त्यास पिण्यास द्यावें; किंवा जोंधळ्याची अथवा गव्हाची दामटी करून ती चांगली निखाऱ्यावर भाजावी व मग ती पाण्यांत टाकून तें पाणी थोड्या वेळानें पिण्यास द्यावें. दामटी करपलेली नसावी. असें तयार केलेलें पाणी आमाऱ्यास फार गुणावह असतें.

चहा—अलीकडे आपल्या देशांत चहा घेण्याचा फार प्रघात पडला आहे, व लहानापासून थोरापर्यंत सर्वांसच हा अगदीं प्रिय झाला आहे. परंतु या चहापासून बिलकूल फायदा नमून उलट जास्त अपाय होतो. एक तर हा चहा कोणत्या प्रकारचा असावा व तो तयार कसा करावा, हें कोणास माहित नसतें. कित्येक तर वाण्याच्या दुकानांतून पैशा दोन पैशाचा चहा विकत आणितात व एक मोठें पातेलेभर पाणी

चुलीवर ठेवून त्यांत तो चहा टाकून खूब कढवितात व मग त्यांत साखर दूध घालून तो घामाबूम होई-तोपर्यंत रगडून पितात. हा वाण्याच्या दुकानांतील चहा बहुधा खराब असतो, इतकेंच नव्हे तर एक वेळ करून टाकलेला चहा गोळा करून तो वाळवून पुन्हा बाजारांत विकण्यांत येतो. आतां या अशा चहानें काय फायदा होणार बरें! कित्येक लोक तर चहा नेहमीं घेणें ही एक मोठी प्रतिष्ठा समजतात; परंतु ती चूक आहे. लहान मुलांच्या मज्जा तंतूवर या चहाचा मोठा वाईट परिणाम होतो म्हणून त्यांस तो देऊं नये. पोक्त मनुष्यांनीं सुद्धां तो न घेणें हितावह आहे; परंतु जर एखाद्यास चहा घेण्याची इच्छा झालीच तर त्यानें वैद्याच्या परवानगीनें पुढें सांगितल्याप्रमाणें तयार करून घ्यावा.

चांगल्या मोठ्या प्रसिद्ध दुकानांतील उत्तम नमुन्याचा चहा आणून तो सुमारें एक लहान चमचाभर घेऊन चहादाणींत टाकावा व त्याजवर चहाचे दोन पेले सळसळीत आधण आलेलें स्वच्छ पाणी ओतून ती चहादाणी पांच मिनिटें झांकून ठेवावी व मग झांकण काढून तो गाळावा व त्यांत पाहिजे तितकें दूध व थोडीशी साखर घालून तो घ्यावा. अशा रीतीनें तयार करून घेतलेला चहा मोठा सुखप्रद व हुषारी आणणारा आहे. आपले लोक तो भांड्यांत पुष्कळ वेळ कढवितात व मग घेणें तो देखील पुष्कळ घेतात तसें उपयोगी नाहीं; कारण तशानें कोठा बिघडून

पचनक्रिया बरोबर चालत नाहीं. सारांश चहा होतां होईल तों घेऊं नये, हाच उत्तम पक्ष होय.

किरकोळ पेय पदार्थ—लेमोनेड, सोडावाटर, काफी व दुसरीं कित्येक सरबतें यांचाही केव्हां केव्हां उपयोग करण्यांत येतो. परंतु यांचाही वैद्याच्या हुकुमावांचून उपयोग करणें बरोबर नाहीं.

भाग ६ वा.

स्वयंपाक.

आजारी मनुष्याकरितां स्वयंपाक करणें तो त्याच्या खोलींत न करितां दुसऱ्या एखाद्या खोलींत करावा कीं, जेणेंकरून त्यास त्या स्वयंपाकसंबंधाचा वास किंवा धूर लागून त्रास होणार नाहीं. स्वयंपाक अगदीं साधा व ताजा असा केला पाहिजे. आमच्या लोकांत सर्व कुटुंबाचा एकदम स्वयंपाक करितात व त्यांतूनच आजारी मनुष्यास लागतील ते पदार्थ खाऊं घालतात, हें अगदीं गैर आहे. आजाऱ्याच्या पथ्याचें अगदीं स्वतंत्र केलें पाहिजे व तें दर एक वेळीं नवीन केलें पाहिजे. आजाऱ्याच्या पथ्यांत तळपाचे पदार्थ बिलकूल असतां कामा नये; ते नुस्ते उकडून किंवा भाजून तयार केलेले असावे;

बे कच्चे राहतां उपयोगी नाहींत, कारण तसें होईल तर रोग्याच्या कोठ्यास त्यांपासून इजा होईल. स्वयंपाक करितांना स्वच्छपणाकडे फारच लक्ष दिलें पाहिजे. तांदूळ वगैरे पदार्थ नीट निवडून घ्यावे, नाहीं तर अळ्या, कीड वगैरे पोटांत जाऊन रोग्यास इजा होईल. पदार्थ शिजविणें तो अगदीं सावकाश शिजूं द्यावा, घाई करूं नये. कारण शिजण्याचें काम जलद होऊं दिलें तर अन्नांतील पौष्टिक द्रव्य घट्ट होऊन अन्न, रुक्ष वातड व पचण्यास कठीण असें होतें. रोग्याच्या जेवणांत मालमसाल्याचा उपयोग करूं नये. पुष्कळ खाण्याचे पदार्थ भाजून तयार करितात परंतु त्यांतील जे अगदीं हलके अपून पचण्यास सुलभ असतील तेवढेच एवाद्या वेळेस देण्यास हरकत नाहीं. भाजण्यानें पदार्थास जरी अधिक पौष्टिकपणा येतो, तरी तो पचण्यास कठीण पडतो याकरितां सर्व पदार्थ उकडून देणें फार चांगलें होय दुखण्यांतील खाणेंपिणें व दुखण्यांतून उठून हिंडूं फिरूं लागल्या नंतरचें खाणेंपिणें अगदीं निराळें असतें. दुखण्याच्या ऐनभरांत कांजी वगैरे पातळ पदार्थ द्यावे व दुखण्यांतून उठल्यानंतर भात, भाकरी मांस वगैरे पौष्टिक पदार्थ थोडे थोडें देण्यास सुरवात करावी. आजाऱ्याच्या स्वयंपाकाकडे कांजी पेज, वगैरे पदार्थ कसे करावे हें कित्येक लोकांस माहित नसतें सबब त्याबद्दल थोडें लिहितों.

तांदळाची पेज—एक पाव शर तांदूळ घेऊन

स्वच्छ धुवावें व सुमारें दिडशेर पाण्याच्या आधणांत ते टाकून शिजूं द्यावे व शिजून झाल्यावर त्यांत थोडें मीठ टाकून त्यांतील सर्व पेज गाळून घ्यावी, त्यांत भातांचें शीत राहूं देऊं नये. पेज गाळून घेतल्या नंतर ती एका कल्हईच्या भांड्यांत किंवा दगडींत, अथवा बाटलींत घालावी आणि त्यांत थोडीशी स्वच्छ पांढरी साखर टाकून थोडा कागदी लिंबाचा रसही घालावा. अशी तयार केलेली पेज आजाऱ्यास एक लहान वाटीभर दर तास दोन तासाच्या अंतरानें पिण्यास द्यावी. ही पेज तापांत फार उपयोगी असून हिनें तान ही भागते. या पेजेंत थोडें दुध ही घातल्यास हरकत नाहीं परंतु तसें केल्यास लिंबाचा रस घालूं नये.

तांदुळाची कणेरी—एक पावशेर चांगले तांदूळ बेऊन ते जरा भाजावे व मग ते भरडावे. आणि शेर दीड शेर पाण्यांत ते घालून दमानें शिजवावे व नंतर त्यांत थोडें मीट घालून ते घोटावे. आणि त्याची घोटून बेताची पातळसर कणेरी (खीर) बनल्यावर त्यांत थोडी साखर व दूध घालून आजाऱ्यास लहानशा वाटीभर प्रत्येक वेळीं पिण्यास द्यावी.

अरारूटची कांजी—अरारूट एक चमचाभर बेऊन थोड्याशा थंड पाण्यांत मिसळावा व मग त्याबर सुमारें तीन पाव आधण आलेलें पाणी ओतीत ओतीत तें हळू हळू ढवळावें. व नंतर पुन्हां

सुमारें पांच मिनिटें निखाऱ्यावर ठेऊन तें कणेरी-सारखें होईं तोपर्यंत शिजवावें; व थोडे थंड झाल्यावर त्यांत थोडी साखर मिसळून वरती सुमारें हरभऱ्याच्या डाळी एवढी नायफळाची पूड टाकावी झणजे झालें. नायफळाच्या ऐवजी एखाद्या वेळेस थोडासा लिंबाचा रस घातला तरी चालेल व पाण्याऐवजीं ही कांजी दुधांत शिजविण्यासही हरकत नाहीं.

सागुदाण्याची कांजी—एक चमचाभर सागुदाणे घेऊन ते सुमारें तीन पाव पाण्यांत टाकावे व वेलावर सुमारें दोन तास नुस्त्या उबाऱ्यास भिजत ठेवावे आणि मग सुमारें १५ मिनिटें ते चुलीवर ठेऊन डवळींत शिजवावे. अंदाजटप्रमाणें यांतही थोडीशी साखर व दुध घालून घ्यावे. हे नुस्त्या दुधांत शिजविले तरी चालेल.

दूध व सोडावाटर—सुमारें पावशेर दुधांत थोडीशी साखर घालून तें चांगलें तापवावें व मग त्यावर एक सोडावॉटरची बाटली ओतावी व ते घ्यावें. पित्तांश झाला असेल तर तो झानें मोडून दूध चांगलें पचतें.

भाग ७ वा.

घरगुती औषधें.

आमच्या लोकांत घरीं औषधें बाळगून ठेवण्याचा प्रघात मुळींच नाहीं व जरूर लागेल तेव्हां औषधासाठीं दुकानांत धांवाधांव करण्यांत येते; परंतु अशानें पुष्कळ वेळ व्यर्थ जाऊन प्रसंगीं औषध मिळण्याचीही मारामार पडते. आणि एकाएकीं पोटांत दुखूं लागलें, किंवा गोळा उठला किंवा हातापायास मुंग्या येऊन त्यास अगदीं शुद्धी नाहीं असें एकदम झालें अथवा असेंच दुसरें कांहीं झालें तर मग सुंट, मिरे किंवा मोहरी आणण्यास घाईनें बाजारांतील दुकानांत पळ मारणें म्हणजे तान लागल्यावर विहिर खणण्यास आरंभ करण्यासारखें होय. रात्रीं अपरात्रीं केव्हां प्रकृतीस कोणती इजा होईल याचा नेम नसतो म्हणून प्रसंगीं फार जरूर लागणारीं कांहीं औषधें घरीं बाळगून ठेवणें फार अवश्य आहे. अशानें वैद्यासही तो अपरात्रीं वगैरे आला असतां फार उपयोग होतो. खेड्यापाड्यांत तर हीं औषधें बाळगल्यापासून फारच फायदा होतो.

औषधें बाटलींत घालून त्या बाटलीस कांचेचें बुच बसवून बाटलीवर त्या औषधाच्या नांवाची आपल्या लिपींत लिहिलेली चिट्टी मारून अगदीं कुलुपांत ठेविली पाहिजेत. ही सावधगिरी ठेविली म्हणजे पुष्कळ बरचेवर घडणारे वाईट प्रसंग टळतात.

बाटल्यांस कांचेचीच बुचें बसवून अगदीं हवा आंत न शिरेल अशी तजवीज ठेविली पाहिजे; नाहीं तर कित्येक औषधांचें सत्व निघून जाईल किंवा तीं नासून जाऊन अपकारक होतील. औषधें विकत घेणें तीं अगदीं उत्तम प्रकारचीं असतील तींच घेतली पाहिजेत.

आतां घरीं बाळगून ठेवण्याच्या औषधांची खांवलचक यादी देण्याचा आमचा उद्देश नाहीं; परंतु जीं प्रसंगीं फारच उपयोगी पडतात व जीं दुकानांत विशेष खर्च न येतां आयतीं तयार विकत मिळतात, तीं औषधें व त्यांचा साधारण उपयोग आह्मीं खालीं देतोः—

एरंडेल तेल—उत्तम प्रकारचें काढलेलें एरंडेल तेलाची एक बाटली बाळगून ठेवावी. हें तेल सौम्य रेचक आहे, हें लहान मुलांस दोन तीन मासे व मोठ्या मनुष्यांस तोळा दोन तोळे या प्रमाणानें रेच होण्याकरितां देण्यास हरकत नाहीं.

ज्हुर्बर्ब—उत्तम टर्की ज्हुर्बर्बच्या दहा दहा पंधरा पंधरा ग्रेनची एक अशा पुड्या बांधून ठेवाव्या. ही एक पुडी त्यांत तितकाच मॅग्निशिया घालून घेतली असतां मोठ्या मनुष्यास हें सौम्य रेचक आहे. अजीर्ण व अग्निमांद्य याजवर हें चांगलें उपयोगी पडतें.

मॅग्निशीया—हें तसेच एका बाटलींत ठेवावें, किंवा २० पासून ३० ग्रेनपर्यंतची एक पुडी अशा वेगवेगळ्या पुड्या बांधून तयार ठेवाव्या. कोठ्यांत

आम्लपित्त झालें असल्यास त्यावर हें मोठें वस्ताद औषध अमून यासारखें दुसरें नाहींच. मोठ्या मनुष्यांस हें २० पासून ३० ग्रेनपर्यंत देण्यास हरकत नाहीं व दहा वर्षांच्या आंतील मुलांस ५ पासून १२ ग्रेनपर्यंत द्यावें.

एपसम सॉल्टस—मोठ्या मनुष्यास याचें घेण्याचें प्रमाण अर्धा औंस झणजे सव्वा तोळा आहे. हें सकाळींच प्रथम घेऊन मग वर गरम पाणी प्यावें. अशारीतीनें घेतलें झणजे हें उत्तम रेचक अमून पित्ताचा निकाल करून कोठा साफ करतें.

डिलवाटर—हें लहान मुलांस दांत येतात त्या वेळीं त्यांचे पोटांत वायु वगैरे धरून पोट दुखूं लागलें झणजे वारंवार देतात. ज्या अर्थी वायू हा केवळ कांहीं तरी कुपथ्यानें उत्पन्न होतो त्या अर्थी तें कुपथ्य काय याचाच बंदोबस्त करणें फार चांगलें होय. डिलवाटर बरोबर थोडासा मॅग्नेशिया दिल्यानें बहुत फायदा होतो. हें एक वर्षाच्या मुलास लहानसा चहाचा चमचाभर द्यावें.

लाईमवाटर (चुन्याची निवळी)—जेव्हां तान्ह्या मुलांच्या कोळ्यांस दूध पचत नाहीं व दुधाचें दहीं होऊन वांती होते किंवा नेहमीपेक्षां शौचास जास्त होतें तेव्हां लहान मुलांस त्यांच्या दुधा बरोबर हे लाईम वाटर देण्यास फार चांगलें उपयोगीं पडतें. तीन चमचे दुधांत हें एक चमचाभर मिसळलें झणजे बस होतें.

आरामॅटिक स्पिरिट ऑफ आमोनिया—ह्यास "सालव्हॉलेटाईल" असें ही साधारणपणें म्हणतात. हें घेरी आली म्हणजे किंवा वायुगोळा येतो तेव्हां किंवा वायुनें पोटशुल सुरू होतो त्यावेळीं फार उपयोगी उत्तेजक औषध आहे. मोठ्या मनुष्यास अडीच तोळे पाण्यांत हें एक मासाभर घालून द्यावें व पुन्हा तास दोन तासाच्या अंतरानें देण्यास हरकत नाहीं. वायूनें लहान मुलांचें पोट दुखत असल्यास त्यांस थोड्याशा पाण्यांत हें एक थेंब दोन थेंब घालून दिलें असतां चांगला उपयोग होतो.

इपिकॅक्युएनावाईन—खोकल्यामध्यें हें लहान मुलांस एक लहानसा चमचाभर पाण्यांत पांचपासून दहा थेंबपर्यंत व मोठ्या मनुष्यास वीस बावीस थेंबपर्यंत देण्यास हरकत नाहीं. तान्हे मुलास दर वेळेस एक दोन थेंब दिलें म्हणजे बस होतें. जेव्हां उलटी व्हावयास पाहिजे असेल तेव्हां दरवेळीं लहान चमचा अर्धा चमचा तरी दिलें पाहिजे. क्राउप (नरड्यांत होणारा रोग) झाला तर इपिकॅक्युएना वाईनची उलटी घेतल्यानें बहुत फायदा होतो.

टिंकचर ऑफ धि परक्लोराईड ऑफ आयर्न—हें थोडें घरीं बाळगून ठेवावें कोणत्याही कारणानें नखमेंतून रक्त वाहत असेल तेव्हां लिंट कापडाचा तुकडा यांत भिजवून नखमेवर ठेविला असतां रक्त बंद होतें.

स्पिरीट ऑफ मिंडेररस—थोड्याशा ज्वरांशामध्यें

व सर्दीमध्यें घाम आणण्यासहा मोठा नामी उपाय आहे. हें ६ व १२ वर्षांचे दरम्यानचे वयाचे मुलांस थोड्या पाण्यांत १०–१५ थेंब व मोठ्या मनुष्यास २०–४० थेंबपर्यंत द्यावें. या बरोबर बहुधा स्पिटस्पिरिट ऑफ नायटरचे थोडे थेंब व थोडे कॅमफर वाटर मिसळून देतात.

स्पिटस्पिरीट ऑफ नायटर—हें तापास मोठें वस्ताद औषध असून यानें लघवी जास्त होते. हें पांचपासून दहा थेंबपर्यंत दोन तीन तोळे पाणी घालून द्यावें.

लॉडेनम—(अफूचा अर्क) या औषधाचा उपयोग करितांनां फार सावधगिरी ठेविली पाहिजे. पोटांत दुखण्यावर याचा फार वरचेवर उपयोग केल्यानें लाडेनम पिण्याची वाईट खोड लागते. मोठ्या मनुष्यास थोड्याशा पाण्यांत १०—२० थेंबपर्यंत द्यावें. हें औषध वैद्याचे सल्ल्याखेरीज लहान मुलाच्या पोटांत दुखण्यावर कांहीं झालें तरी देऊं नये, कारण तसें केल्यास त्यापासून फार अपाय घडण्याचा संभव असतो. लहान मुलांवर लाडेनमचा परिणाम त्वरित होतो म्हणून वैद्या खेरीज दुसऱ्यानें याचा उपयोग कोणत्याही बाबतींत करितां कामा नये. याचा उपयोग करणें न करणें हें ठरविणें वैद्याकडे आहे.

ब्रांडी—ही दारू उत्तम उंची जातीची नामांकित दुकानांतून पाहून आणून एकबाटलीभर नेहमीं संग्रहास ठेवावी. कोणत्याहि कारणानें ग्लानि व

थकवा आला असेल तर ही एक चमचाभर दोन तीन चमचे पाण्यांत मिसळून द्यावी.

क्लोरोडाईन.—वांती व जुलाब होत असतील तर दोन तीन तोळे पाण्यांत हें १५-२० थेंब पर्यंत घालून द्यावें. याचा उपयोग पोटशुळावर व खोकल्यावरही होतो. लहान मुलांस मात्र वैद्याचा सल्ला घेतल्यावांचून हें देऊं नये.

डायल्यूट सलफ्यूरिक ॲसिड.—याचा उपयोग महामारीच्या उपद्रवावर करितात. दाळ उलटी सुरू होतांच हें १५-२० थेंब अर्धा वाईन ग्लासभर पाण्यांत घालून द्यावें. यांत लॉडेनमचे झणजे अफूच्या अर्काचे ५-१० थेंब घातले तर चांगलेंच आहे.

इसेन्स ऑफ पेपरमिंट—पोट दुखूं लागलें व अजीर्णांश झाला झणजे हें दोन तीन थेंब थोड्या पाण्यांतून द्यावें.

टिंकचर ऑफ जिंजर-(सुंठीचा अर्क) अजीर्णांशानें पोठ फुगलें असेल तर याचे २०-३० थेंब थोड्या पाण्यांत मिसळून द्यावें.

कारबोनेट ऑफ आमोनिया—हें औषध काचेच्या बुचाच्या बाटलींतच ठेवावें. एखादे वेळीं चक्कर वगैरे येऊन मनुष्य पडून बेशुद्ध होतो तेव्हां ही बाटली उघडून नाकाजवळ धरून त्याचा दर्प द्यावा. असा दोन तीन वेळ दर्प दिल्यानें मनुष्य शुद्धीवर येतो. हा दर्प देतांनां डोकीवर थंड पाणी मारीत रहावें.

मोहरीची किंवा राईची पूड—ही एका बाटलींत घालून नेहमीं संग्रही ठेवावी. एकाएकी पोटांत दुखूं लागलें किंवा हातापायास पेटके येऊं लागले तर यांचें पोलटिस करून बांधावें. सुमारें दहा पंधरा मिनिटें हें पोलटिस राहूं द्यावें. एखादा विषारी पदार्थ पोटांत गेला असल्यास तात्काल उलटी होण्याकरितां ही एक चमचाभर व मीठ एक लहान चहाचा चमचाभर घेऊन सुमारें पावशेर ऊन पाण्यांत मिसळून पिण्यास द्यावें. एक दोन मिनिटांत उलटी न होईल तर जास्त ऊन पाणी पिण्यास देऊन उलटी करवावी.

औषधें देणें.—औषधें देण्याच्या संबंधानेंही कित्येक गोष्टी लक्षांत ठेवावयाच्या असतात व त्या आह्मीं एथें थोडक्यांत देतों. एखादें औषध देण्यास सांगतांना तें जितके वेळ द्यावेंसें वैद्यास वाटेल तितके वेळ देण्याबद्दलच्या तो सूचना सांगून जातो; आणि तें सांगतांना प्रत्येक औषधानें कोठ्यांत हटकून बदल होऊन तो कांहीं वेळ राहून मग हळू हळू नाहींसा होत जातो, असा त्याचा समज असून त्याप्रमाणें तो अगदीं वेळा बांधून औषधाचे डोज (औषधाचें एक वेळ घेण्याचें प्रमाण) पुन्हां पुन्हां देण्यास सांगतो तें असें कीं, पूर्वीच्या डोसाचा गूण गेला नाहीं तोंच दुसरा डोज पोंचावा. रोग्याच्या शुश्रूषेस असणाऱ्यांनीं या संबंधानें वैद्याच्या ज्या आज्ञा असतील तिकडे विशेष लक्ष

पुरविणें फार महत्त्वाचें आहे ; व जर एखादें औषध त्यानें दर चार तासास देण्यास सांगितलें असेल तर तें तसेंच त्यावेळीं दिलें पाहिजे. एक वेळ तीन तासांनीं व दुसरे वेळ पांच सहा तासांनीं दिलें असें होतां कामा नये. विशेषेंकरून कांहीं रसायनाचीं औषधें देतांनां इकडे लक्ष पुरविणें फार अवश्यक आहे, कारण यांचा गूण उघड दिसण्यास हीं बरींच वेळ पोटांत सांचून रहावीं लागतात याकरितां यांचे डोज नेमलेल्या वेळींच दिले पाहिजेत, माहींतर भलताच परिणाम होतो.

औषधांचें माप.—औषधें देण्याचें मान बहुधा लहान मोठ्या चमच्यावर सांगतात परंतु ज्याअर्थी हें माप चुकीचें असतें त्या अर्थी आजारी मनुष्याच्या खोलींत मापाच्या रेघा मारलेलें ग्लास नेहमीं बाळगून ठेवणें फार प्रशस्त असून रोग्यास औषध देण्याच्या पुर्वी तें या ग्लासांत ओतून नीट मापावें व मग त्या स द्यावें. एक ड्रॅम एक चहाच्या चमच्या बरोबर असतो. तसाच दुसरा एक लहान मापाचा ग्लास ही एखाद्या औषधाचे थेंब द्यावयाचे असल्यास ते मोजण्यासाठीं बाळगून ठेवणें फार चांगलें होय. एक मिनिम एक थेंबाबरोबर असतो. हवेनें उडून जाणारीं औषधें ग्लासांत ओतल्या नंतर त्यांत अगदीं थोडावेळ देखील राहूं देऊं नयेत बाटलींतून ओततां क्षणींच तीं दिलीं पाहिजेत.

पुष्कळ लोकांस अत्रवाही औषध दिलें असतां

तें गिळण्याची मोठी अडचण पडते. जसें कित्येकांस जरी भाकरीचा मोठा तुकडा पाहिजे तसा सहज गिळता येत असला तथापि एखादी गोळी गिळणें अशक्य होतें. सबब असें औषध केळ्यांतील गरांत घालून गिळावें, ह्मणजे अडचण पडत नाहीं. हवेनें उडून जाणारीं औषधें ह्मणजे इथर वगैरे फार ज्वाला ग्राही असल्यानें विस्तवाजवळ किंवा दिव्याजवळ बाटलींतून ओतूं नयेत, नाहींपेक्षां मोठा अपाय घडण्याचा संभव असतो.

तब्यतीचें मान —तबीयतही औषधांच्या गुणास बलवत्तर कारण असतें. बहुधा प्रकृतीच्या प्रभावानें एखादा डोस एकास जर नेमस्त होत असेल तर तोच दुसऱ्यास मोठी भयंकर लक्षणें उत्पन्न करितो असें होतें. उदाहरणार्थ अफूनें कित्येकांस झोंप येण्या ऐवजीं अगदीं बेशुद्धी प्राप्त होते. एखाद्यास कॅलोमेलचा डोस निर्भयपणें देतां येतो तर दुसऱ्याचें तेवढ्यानेंच तोंड येतें असें होतें. पुष्कळ खाण्याचे पदार्थ जे कित्येकांस पाहिजे तसे पचतात तेच दुसऱ्यानीं खाल्ले तर त्यास ते बाधून मोठा विकार उत्पन्न करितात.

कित्येकांस इपिकॅक्युएनाच्या दर्पानें दम्याची किंवा श्वासाचीं उचल होते. कधीं कधीं प्रकृतिमान मोठें उलटें होतें व मग मनुष्यास विष घातल्यानें देखील कांहीं विकार होत नाहीं. जेव्हां एखाद्या मनुष्याचें चमत्कारिक प्रकृतिमान माहित अ-

सेल तेव्हां तें नेहमीं वैद्यास कळवून ठेवावें. प्रकृति मानाप्रमाणें औषधाचा गूण कमजास्त असतो ह्मणून रोग्याची जी एखादी खोड अगर संवय त्याच्या मित्रमंडळीस माहित असेल ती त्यानीं वैद्यास कळवून ठेवावी.

कित्येक औषधांचे प्रथमारंभीं होणारे परिणाम भयप्रद वाटतात परंतु तीं तशींच सुरू ठेविल्यानें अखेर ती भीति नाहींशी होते याकरितां रोग्याच्या शुश्रुषेस असणाऱ्यांनीं ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी व विनाकारण आपणास भीति वाटूं देऊं नये.

जेव्हां एखाद्या औषधापासून वैद्यानें योजिलेल्या कार्याखेरीज अन्य कार्य झाल्याचें दिसून येईल तेव्हां तें त्यास ताबडतोब कळविलें पाहिजे.

एखाद्या औषधाबद्दल रोग्याचा पुर्वीचा जर कांहीं वाईट ग्रह झालेला असेल तर त्यास त्या औषधानें पाहा तो गूण येत नाहीं ह्मणून रोग्यास जें औषध द्यावयाचें त्याचें नांव त्यास न सांगणें फार चांगलें आहे.

सर्व साधारण नियमः—औषधें देण्याच्या संबंधानें वैद्यानें केलेल्या सुचना नियमित पाळून खेरीज रोग्याच्या शुश्रुषेस असणाऱ्यांनीं प्रसंगीं आपलें शहाणपणाचाही उपयोग केला पाहिजे. उदाहरणार्थ एखादें औषध जर दर चार तासास देण्यास सांगितलें असेल व तें प्रत्येक वेळीं जर मळमळून ओकून पडत असेल तर अशा वेळीं तें औषध सुरू

ठेवणें फार चुकीचें होईल याकरितां तें बंद ठेवून ताबडतोब वैद्यास कळवावें. रोज ज्या औषधांचें कारण असेल तेवढ्याच औषधाच्या बाटल्या आजाऱ्याच्या खोलींत आणूं द्याव्या; बाकीच्या सर्व एकीकडे अगदीं कुलपांत ठेवून द्याव्या. प्रत्येक औषधाच्या बाटलीवर त्या औषधाचे नांवची नीट चिट्टी लाविलेली आहे कीं नाहीं, हें लक्षपूर्वक पहावें, व ज्यावर नांव अगर सूचना लिहिलेली नसेल अशा कोणत्याही औषधाचा उपयोग करूं नये.

लहान मुलें.—औषधें देण्याबद्दलचा विषय सोडून जाण्यापूर्वी लहान मुलांस औषधें देतांनां वैद्यास ज्या नडी येतात व ज्या बरोबर त्यास झुजावें लागते अशा कांहीं नडी येथें दिल्या असतां बरें पडेल असें बाटल्यावरून त्या आहीं येथें देतों.

वैद्याच्या पहाण्यांत त्यास दोन जातीचीं मुलें आढळून येतात व प्रत्येक जात कांहीं विशेष रीतीनें वाढिवलेली असून तिच्या आईबापाचे मुद्दां दोन निरनिराळे वर्ग दिसून येतात. पहिली जात लाडानें बिघडलेली अशी स्वइच्छ, स्वच्छंदी व नेहमीं आपल्या वरिष्ठांच्या इच्छेविरुद्ध वागणारीं मुलें होत. अशा मुलांस आईबापांचा धाक नसल्यानें तीं हट्टी होतात. दुसऱ्या जातीचीं मुलें प्रेमानें व चांगल्या रीतीनें वाढविलेलीं अशीं असून दुसऱ्याची आज्ञा करीं पाळावी, व आपल्या जवळच्या लोकांच्या मर्जीनुरूप कसें वागावें हें त्यांस शिकविलेलें असतें. मुलास

वैद्यानें सांगितलेलें औषध घेण्याबद्दल आईनें डोळ्यांनें केलेला धाकाचा इषारा व्यर्थ जाऊन तिचा हेतू न साधतां शेवटीं तिला त्याजबद्दलचा आपला प्रयत्न सोडून द्यावा लागणें यासारखा खरोखर कमीपणा दुसरा कोणताही नसेल. हा स्वाभिमान आईच्या आंगीं नसल्यानें तिचे लोकांत असलेलें वजन जितकें कमी होतें तितकें दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीनें होत नाहीं. व हा असा तिचा मूर्खपणा पाहिलेले लोक तिला किती तिरस्कारानें पाहतात, हें जर दुसऱ्या आयांनां दिसून आलें तर त्या खरोखर निस्पृहतेनें वागण्याचा यत्न करितील. हें खरें आहे कीं, कोणत्याही मुलास स्वभावतः औषधें घेण्याची उत्सुकता नसते व त्यास मेवामिठाई व औषधें यांतील भेद तेव्हांच कळूं लागतो; परंतु मुलास जें कांहीं दिलें असेल त्याच्या खरेपणाबद्दल त्यास फसविण्याचा यत्न करणें यानेंच मोठा घोटाळा होतो. या संबधानें डाक्टर वेस्ट असें म्हणतो कीं, "मुलांस औषधें पाजण्यास अडचण घेण्यास जीं कारणें होतात त्यांत फसवणूक हें एक सर्वांत मोठें कारण होय.

मुलास जें औषध द्यावयाचें तें कडू असतां रुचीस चांगलें गोड आहे असें खोटें सांगून पहिल्या प्रसंगीं मात्र आपला हेतू साधेल. तेंच एक प्रसंग जाऊं देऊन दुसऱ्या प्रसंगीं आपण सांगूं तर यश न येतां हजारों नडी उत्पन्न होतील. औषध देणें अगदीं

जरूरच असेल व मूल जर फार लहान असून तें घेण्याबद्दल त्याची समजूत होण्याजोगें नसेल तर मोठ्या ममतेनें त्याचा खरेपणा दाखवून तें त्याजकडून घेववावें म्हणजे, मग त्याबद्दलची त्याची भीति त्वरित तें विसरून जाईल. मूल जर चांगलें जाणतें असेल तर हें औषध तुला बरें वाटावें म्हणून आणिलें आहे असें त्यास मोठ्या सौम्यरीतीनें सांगावें; व तें मोठें चांगलें मूल आहे व त्याला जपण्यास आपणास मोठा आनंद होतो व त्याच्या चांगल्या वर्तनाबद्दल आपण खचित् वैद्याला सांगूं वगैरे गोडीगुलाबीच्या शब्दांनीं त्यास सांगितलें म्हणजे इतर सर्व उपाय थकले असले तरी असें सांगितल्यानें तें मूल औषध घेईल. हा खरेपणा अगदीं पूर्ण चालविला पाहिजे. मुलाला आपण तें बरें होण्याचा खरोखर संभव नसला तर तूं लवकर बरें होशील, असें देखील खोटें म्हणूं नये. आपण खरें सांगत आहों अशी मुलाची खात्री झाली म्हणजे त्यास आपला विश्वास येतो, आपणास त्रास होत नाहीं व त्या विचाऱ्यास मोठें समाधान वाटतें. एकदां तीन वर्षाच्या मुलास जळवा लावावयाच्या होत्या, तेव्हां तो जळवा लावणारा मनुष्य त्यास उत्तेजन देण्यास्तव म्हणाला, "बाळा यांत कांहीं नाहीं, भिऊं नको." मूल लगेच आपल्या आईकडे वळून म्हणालें, "आई हें खरें काय? तीं म्हणाली, "नाहीं. परंतु बाळा माझ्या करितां तूं त्या लावून घे." असें ती बोलतांच मूल

गप्प झालें व त्यानें त्या जळवा लावून घेण्यास कांहीं तकरार केली नाहीं.

वर सांगितलेल्या गोष्टीवरून असें दिसून येईल कीं, मुलांशीं त्यास औषधें देण्याच्या संबधानें देखील आपलें दळणवळण जसजसें अधिक सचोटीचें असेल तसतसें आपणास आपल्या कामांत अधिक यश येतें. फसवणुकीनें आपलें कार्य कधीं साध्य होत नाहीं. हट्टी मूल असलें ह्मणजे आई त्यास एखादें औषध घेण्यास खूप लाडीगोडी लावित असते व जेव्हां त्यानें तें घ्यावें अशा बद्दलचे तिचे प्रयत्न, वचनें व धाक घालणें वगैरे सर्व निष्फळ होतात, तेव्हां ती मग त्यांत दुसरे गोड पदार्थ मिसळून तें त्यास देऊं लागते, परंतु अशानें त्या औषधापासून तादृश फायदा न होतां उलट अपाय मात्र होण्याची अधिक भीति असते. अशा तऱ्हेनें मुलांस वाढविलीं असलीं ह्मणजे अर्थातच वैद्याचें काम वाढून तें व्हावें तसें चांगलेंही होत नाहीं, हें सांगणें नको.

उदाहरणार्थ समजा कीं, एखाद्या मुलास कांहीं छातींत विकार झाला आहे; आणि वैद्य येऊन त्या मुलास पाहूं लागला असतां तें जर त्यास पाहूं देणार नाहीं, व रागावून रडूं लागेल तर अशा समयीं वैद्यास त्या मुलाच्या प्रकृतीचें पूर्ण ज्ञान कसें व्हावें? कारण रडण्यानें व संतापानें खऱ्या स्थितींतबद्दल होतो; ह्मणजे श्वासोच्छ्वास क्रिया फार जलद चालून

हृदयाची धडधडही अधिक त्वरेनें चालते; चेहरा अगदीं लाल होतो व मुलाची खरी स्थिती बिलकूल कळत नाहींशी होऊन त्यापासून मुलास अधिक अपाय होतो. अशा वाईट गोष्टी घडूं न देणें आईबापांच्या पुष्कळ स्वाधिन असतें. आईनें मुलास कधीं कधीं आपल्या जवळ घेऊन त्याची उगीच साधारण परिक्षा करीत असावें ह्मणजे वैद्याकडून करविते वेळीं अशा प्रकारची भीति पुष्कळ अंशीं कमी होते. आईबापांनीं हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, नरड्यांत जर एखादा रोग झाला असेल तर त्याचें निदान वैद्यास करण्यास फार कठीण पडतें, कारण मूल अशा वेळीं आपलें डोकें वगैरे हालवून नीट पाहूं देत नाहीं; व त्यामुळें वैद्यास उगीच सरासरी ज्ञान होतें. यासाठीं आईनें कधीं कधीं मुलाच्या तोंडांत बोट घालून नरड्यापर्यंत नेऊन कांहीं झालें असेल तर पाहत असावें ह्मणजे वैद्यानें कधीं नरड्यांत रोग झाला असल्यास तो पाहण्यास तसें बोट वगैरे घातलें असतां तें मूल न भितां घालूं देतें. याप्रमाणें वैद्यास खरोखर उपयोगीं पडून त्याचें काम पुष्कळ अंशीं सोपें करणें आईच्या हातीं असतें. लहान मुलाची छाती तपासण्याचें काम तर मोठें भयंकर असतें, परंतु एथेंही आईचा पुष्कळ उपयोग होतो, ह्मणजे तिनें कधीं कधीं मुलाची छाती थापटून बघण्याची संवय ठेविली असली तर वैद्य तसें करून छाती तपासूं लागला असतां त्यास पुढें कांहीं भीति वाटत नाहीं. वैद्यानें

सांगितलेलें औषध मुलाकडून घेवविण्यास नाना तऱ्हेच्या युक्त्या आईबाप योजतात; परंतु आह्मीं वर सांगितलेंच आहे कीं, फसवणूकीच्या युक्तीनें कांहीं फायदा होत नाहीं. व उत्तम मार्ग म्हटला ह्मणजे मुलास जें औषध द्यावयाचें तें उघडपणें त्यास सांगून मोठ्या ममतेनें व निग्रहानें तें घेण्यास त्यास आग्रह करावा ह्मणजे आपलें काम होतें.

भाग ८ वा.

अकस्मिक घडणाऱ्या अपायांस उपाय.

पाण्यांत पडून बुडणें—पाण्यांत पडून बुडालेल्या मनुष्यास बाहेर काढतांक्षणींच कांहीं वेळ उपडें निजवून एकानें त्यांच्या तोंडांत आपली बोटें घालून त्याची जीभ बाहेर ओढून धरावी. तेणेंकरून त्याच्या नरड्यांत सांचलेलें पाणी व लाळ सहज बाहेर निघून पडेल. इतकें झाल्यावर त्यास उताणें करून त्याच्या आंगांतील सर्व भिजलेले कपडे काढावे व त्यास त्याच्या मानेखालीं उसें देऊन त्याचें डोकें, मान व खांदे शरीराच्या इतर भागापेक्षां जरा उंचवट करून निजवावें; व मग त्याचा बंद पडलेला श्वासोछ्वास पुन्हां सुरू होण्याकरितां तावडतोब पुढील युक्तीचा उपयोग करावा:—

एकानें त्या मनुष्याच्या उशाशीं आपले गुडघे टेकून बसावें, व त्याचे दोन्ही दंड आपल्या हातांनीं धरून त्याच्या डोकीवर त्याचे दोन्ही हात एकमेकाशीं मिळेपर्यंत उचलून ध्यावे व लागलेच तें खालीं सोडून त्याच्या पोटावर क्षणभर ते दोन्ही हात एकमेकाशीं मिळवून दाबून धरावें; व पुन्हां हात वर उचलून डोकीवर ध्यावे व पुन्हा खालीं सोडावे, आणि हें असें दर मिनिटांत सुमारें पंधरा सोळा वेळ होईल असें करून दोन तासपर्यंत एकसारखें चालू ठेवावें. दरम्यान एकानें त्या मनुष्याची जीभ बाहेर ओढून धरावी व दुसऱ्यानें त्याची छाती गरम कपड्यानें चोळीत रहावें व त्याचे सर्व आंग वाळलेल्या वस्त्रानीं झाकावें. त्या मनुष्याच्या जवळ इतर लोकांचीं गर्दी होऊं न देतां मोकळी हवा येऊं द्यावी. जराशी शुद्धी आली ह्मणजे त्या मनुष्यास थोडी पाण्यांतून ब्रॅन्डी वरचेवर द्यावी व तसेंच दूधही ऊन करून वरचेवर थोडें थोडें पिण्यास द्यावें. अशा उपायानें अर्धा तास पाण्यांत बुडून राहिलेला मनुष्यही जगण्याचा संभव असतो.

हाड मोडणें—शरिराच्या एखाद्या भागास पडून अथवा मार लागून जर त्यांतील हाड मोडलें असेल तर डाक्तर येईतोपर्यंत तो मोडलेला भाग तसाच हालचाल न करितां स्थीर ठेवावा. हाताचें किंवा दंडाचें हाड मोडलें असल्यास देवदारू लांकडाच्या पातळ चार बोटें रुंदीच्या दोन पट्टया घेऊन त्या

हाताच्या दोहों बाजूस लावून त्याच्यावरून फडक्यानें एक दोन ठिकाणीं बांधावें, आणि तो हात गळ्यांत एक रुमाल बांधून त्यांत अडकवून लोंबत ठेवावा. पायाचें हाड मोडलें असल्यास त्या मनुष्यास निजवून त्याचे दोन्ही पाय एकमेकांशीं जुळवून घोट्याजवळ व गुडघ्याजवळ असें एक दोन ठिकाणीं कापडानें बांधून ठेवावें. एखादें हाड सांध्यांतून निखळलें असेल तर तें ओढून बसविण्याचा प्रयत्न करूं नये; कारण त्यापासून हाड मोडण्याची भीति असते. ह्यासाठीं डाक्तर येई तोंपर्यंत तें तसेंच स्थीर राखावें.

दुखापत—शरिराच्या एखाद्या भागास मार लागून नुसतें चेचून सुजलें असेल तर त्यास थंड पाण्याची पट्टी बांधून ठेवावी व तो भाग स्थीर ठेवावा.

नाकांतून रक्त वाहणें (गुणा फुटणें)—अकस्मात् एखादे वेळीं नाकांतून रक्त वाहूं लागून मोठा त्रास होतो व तो रक्त प्रवाह बंद करण्यास मोठी अडचण पडते. अशा वेळीं बहुतकरून थंड उपचार करितात; व कधीं कधीं त्या मनुष्याच्या पाठीच्या कण्यावरून किल्यांचा झुबका सोडून देतात ह्मणजे त्या किल्या पाठीस गार लागून रक्त बंद होतें; परंतु हा एक तोडगा आहे इतकेंच. अशास उत्तम थंड उपचार ह्मटला ह्मणजे एक फडकें पाण्यांत भिजवून तें मानेवर ठेवून द्यावें यानें बहुधा रक्त बंद होतें परंतु कित्येक वेळ बंद होत नाहीं असें ही होतें व मग अन्य

उपायांची योजना करावी लागते. या अन्य उपायांत फार बलवत्तर झटला झणजे हात डोक्यावर उचलून धरणें होय. असें नाकांतून रक्त वाहूं लागलें झणजे त्या मनुष्यास खुर्चीवर नीट ताठ बसवून त्यास आपले हात डोक्यावर जितके उंच वर करून धरितां येतील तितके धरण्यास सांगावें. थोडीशी तुरटी जाळून तिची पूड तपकीरिप्रमाणें ओढिली असतांही हा प्रवाह बंद होईल; पण हे सर्व उपाय थकल्यास वैद्याची मदत घेतली पाहिजे.

अन्य वस्तूचा शरिरांत प्रवेश—बाहेरून नाकांत, कानांत, डोळ्यांत अगर नरड्यांत एखादा पदार्थ शिरणें हा एक नेहमीं घडणारा अपाय आहे. खातां खातां नरड्यांत एखादा पदार्थ चुकून अडकला तर तो वारंवार वरच्या भागीं अडकून राहतो, झणून तोंड नीट उघडलें असतां तो दिसतो किंवा निदान हातास तरी लागतो झणून अशा वेळीं आंगठा व तर्जनी हळूच त्या मनुष्याच्या तोंडांत पाठीमागील भागीं घालून तो पदार्थ धरून ओढून काढण्यास यत्न करावा. तथापि या प्रयत्नांनें यश न येईल व पदार्थ दृष्टीस पडत असेल तर मग चिमटा वगैरे शस्त्र फार सावधगिरीनें आंत घालून तो काढण्याविषयीं प्रयत्न करावा. हा प्रयत्न निष्फळ होऊन जर तो पदार्थ जास्त खालीं जाऊन दिसत नाहींसा होईल व हातासही लागणार नाहीं तर त्या मनुष्याच्या खांद्यावर हळूहळू थाप मारावी.

या थापटण्यानें तात्काळ त्याचे उच्चाटण होतें असें वारंवार घडतें. लहान मूल असेल तर त्याचे पाय उचलून धरून डोकें खालीं करावें आणि हळू हळू त्याची पाठ थोपटावी. अशा योगानें तो पदार्थ हालेल व बाहेर पडेल. कधीं कधीं असे पदार्थ काढण्यास उलट्या देण्याचाही उपाय करितात. केव्हां केव्हां असें होतें कीं, एखादा लहान पदार्थ घशांत अडकून त्यापासून घशाशीं गुलगुलतें व सारखा खोकला सुरू होतो. अशा वेळीं त्या मनुष्यास भाकरीचा तुकडा वगैरे कांहीं कोरडें व कठीण गिळण्यास देऊन नंतर वर पाणी पिण्यास द्यावें ह्मणजे तो पदार्थ खालीं उतरून खोकला व गुळगुळणें बंद होतें. मणी, वाटाणा व दुसरे असेच पदार्थ वरचेवर नाकांत अडकून बसतात असें होतें. असा पदार्थ नाकपुडीपासून फार वर गेला नसेल तर बाहेरून तो बोटानें पाहून हळूच नाक दाबीत आलें ह्मणजे खालीं पडेल. तथापि या उपायानें जर तो पदार्थ निघणार नाहीं किंवा हा उपाय चालणार नाहीं इतका तो अगदीं वर जाऊन बसला असेल तर जी नाकपुडी मोकळी असेल तींतून थोडी तपकीर ओढण्यास द्यावी ह्मणजे शिंक येऊन पदार्थ निघून जाईल. किंवा चिमटा वगैरे शस्त्रानें तो पदार्थ दिसल्यास मोठ्या सावधगिरीनें काढला तर निघेल. कानामध्यें कित्येक वेळ जीवजंतू शिरतात व ते न काढिल्यास त्यापासून कान सुजून मोठी पीडा उत्पन्न

होते. असा एखादा जीवजंतू कानांत गेला असेल तर त्या मनुष्यास ज्या कानांत तो गेला असेल तो कान वर करून दुसऱ्या कुशीवर सपाट सारखें निजवावें व मग त्या कानांत कान भरून तिळाचे तेल ओतावें ह्मणजे बहुतकरून तो जीव वर येऊन तेलांत तरंगूं लागतो व अर्थात् सहज काढितां येतो. ह्यानें काम न झाल्यास दुसरी अशी युक्ती करावी कीं, एक कापसाचा बोळा मिठाच्या पाण्यांत भिजवून त्या कानांत घालावा व हातानें त्यास खूब दाबावें; किंवा कॅरबॉलिक असिडच्या पिचकारीनें ही अशा वेळीं काम होतें. जेव्हां स्लेट पेनसिलीचा तुकडा, मणी किंवा दुसरा असाच एखादा पदार्थ कानांत गेला असेल तेव्हां प्रथमतः पिचकारीचाच उपाय योजणें चांगलें होय. हें काम आपल्या साधारण पिचकारीनें व कोमट पाण्यानें होऊं शकतें परंतु पिचकारी फार जोरानें मात्र न मारण्याविषयीं जपावें, नाहीं तर कानाच्या पडद्यास अशानें इजा होऊन कर्णेंद्रियाची शक्ति निरंतर नाहींशी होण्याचा संभव असतो. पिचकारीनें काम न झाल्यास चिमटा वगैरे शस्त्र फार सावधगिरीनें आंत घालून तो पदार्थ काढण्यास यत्न करावा. डोळ्यामध्यें धूळ व नाना प्रकारचे बारीक कण जातांनां नेहमीं आढळतात; व ते काढून टाकण्यास त्वरित उपाय न केल्यास त्याच्या योगानें डोळा सुजून मोठा अपाय होण्याची भीति असते. जेव्हां अशा प्रकारचें कांहीं डोळ्यांत गेलें असेल

तेव्हां वरील पापणी हळूच ओढून खालील पापणीवर ठेवावी आणि डोळा चोळून पापणी सोडून द्यावी. असें केल्यानें कणकुसळ जें डोळ्यांत गेलें असेल तें बहुधा निघून पापणीच्या केसांस चिकटतें व तेथून मग तें सहज पुसून काढितां येतें. तथापि अशा सुलभ उपायानें जर तें न निघेल तर वरील पापणीचे केस धरून ती पापणी हळूच परतावी व बेतानें आंतील भाग पुसून काढावा म्हणजे तें केर निघून जातें.

मछर चावणें—मछर, मुरकुट, गांधीलमाशा व मधमाशा वगैरे प्राणी ही चावून फार त्रास देतात परंतु त्यांपासून मोठी इजा होत नाहीं तथापि ते पुष्कळ असून जर एखाद्यास खूप चावतील तर मोठी इजा होण्याचा संभव असतो. हे प्राणी चावले असतां त्या जागीं अमोनियाचें सोल्युशन वगैरे एखादें थंड लोशन लावावें.

सर्प, कुत्रा वगैरे प्राण्यांचें चावणें—पिसाळलेल्या कुत्र्याच्या व मोठ्या भयंकर सर्पाच्या चावण्यास चांगला उपचार करण्यास अगदीं विलंब करितां उपयोगीं नाहीं. चावून पडलेली जखम अगदीं निकोप धुतली पाहिजे किंवा तोंडानें चोखून स्वच्छ केली पाहिजे. आणि मग लोखंडी पळीचा दांडा तापवून लाल करून त्या जागची सर्व कातडी होरपळली पाहिजे. हें जर त्वरित न होऊं शकेल तर त्या सर्पावतालची थोडी जागा धरून शस्त्रानें फासण्या माराव्या व ती जागा कापून काढावी. तथापि हें

ती जागा होरपळून काढण्या इतकें चांगलें नाहीं. हें झाल्यावर मग त्या जागीं शेक व दुःख उपशमन करणारी लोशन्स लावावीं व पोटांत ॲरोमॅटिक स्पिरिट ऑफ आमोनिया ह्मणजे ऑरडीनरी सॉल व्होलेटाईल वगैरे उत्तेजक औषधें द्यावीं. चावलेल्या जागी ल्यूनरकॅस्टिकही कधीं कधीं लावतात परंतु जाळण्या इतका चांगला उपयोग ह्यानें होत नाहीं.

उन्हाचा ताप—हा विकार बहुधा उष्ण प्रदेशांत होतो व तेथें त्याचें स्वरूप ही मोठें भयंकर असतें कडक उन्हाचा सपाटा फार वेळ लागल्यानें हा एक मज्जातंतूस होणारा विकार आहे. एखाद्या ठिकाणीं अतिशय दाटी झाल्यानें तेथील हवा गरम व अशुद्ध होते व अशा जागीं जमलेल्या मंडळीपैकीं एखाद्यास वरील विकार होऊन तो कधीं कधीं तेथें खालीं पडतो असें होतें. अति दारू वगैरे पिणारा किंवा एखाद्या रोगानें पूर्वीच ज्याची प्रकृति फार अशक्त झाली असेल अशास हा विकार होण्याचा अधिक संभव असतो. जेव्हां एखाद्यास हा विकार होतो तेव्हां त्यास भोंवळ येते व त्याचे पाय सावरून त्यास उभें राहण्याची देखील ताकद राहत नाहीं. तसेंच त्यास तहान लागून तो पाणी पाणी करितो व श्वासोश्वास करिते वेळीं त्यास मोठी अडचण होते व त्याचा चेहरा लाल होऊन त्याचें डोकें तापून संतप्त होतें. जेव्हां शरिराची उष्णता कमी पडते व त्वचा

थंड व ओलसर होते तेव्हां त्याची भीति जाण्यास आरंभ होतो. असा विकार एखाद्यास झाला असतां अगदीं पहिलें काम झटलें झणजे त्या मनुष्यास एका थंडगार जागीं न्यावें व त्यास उजेड न लागू देण्याविषयीं होईल तितकें जपावें. नंतर त्याचें डोकें वर करून त्यावर उंचीवरून पाण्याची धार धरावी, किंवा बर्फाच्या पाण्यांत फडकीं भिजवून तीं त्याच्या डोक्यास लावावीं. मोहरी वाटून पायांस, पिंडरीस व छातीस लावावी व त्यास थोडें खाण्याचें अवसान येतांच एखादें उत्तेजक औषध पोटांत द्यावें.

विष—ज्या अर्थी पोटांत विष गेल्यानें नेहमीं पुष्कळ घातक प्रसंग येऊन ठेपतात त्या अर्थी साधारण प्रचारांतिल थोडीं विषें व त्यावरील योग्य उतारे हे येथें देणें अवश्य आहे. अशा बाबतींत तत्परतेनें वागण्याचें किती महत्व असतें हें आमच्या वाचकांस सांगणें नलगेच. अशा वेळीं लोकांकडून हयगय होते पण विष तर आपलें काम करित असतें झणून विलंब न करितां चांगला उपाय केला पाहिजे, नाहीं तर मौल्यवान् असा जो जीव तो बळी पडण्याचा संभव असतो. जेव्हां जेव्हां असा एखादा विषारी पदार्थ न जाणून किंवा गैरसावधपणानें पोटांत गेलेला असेल किंवा गफलतीनें कोणास दिला असेल व त्या विषाच्या खऱ्या स्वरूपाबद्दल आपणास अंदेशा असेल, तेव्हां तेव्हां होईल तितकी जलदी करून एखादें उलटीचें औषध द्यावें. अगदीं उत्तम व त्वरित

उलटी होण्यास झटलें झणजे 'सलफेट ऑफ झिंक' हें औषध होय. हें पाण्यांतून सुमारें २० ग्रेन देऊन मधुन मधुन उलटी लवकर व्हावी झणून कोमट पाण्याचे घोट द्यावे. तथापि रसायनें विकणाऱ्याचें दुकान नेहमीं नजीकच नसतें व यामुळें हा पदार्थ त्वरित कोठें मिळूं शकत नाहीं. झणून मोहरी व पाणी असें मिसळून द्यावें व लगेच वर ऊन पाणी देऊन घशांत बोट अगर कोंबडीचें पीस घालून ओकाऱ्या काढाव्या. जर अमुकच प्रकारचें विष पोटांत गेलें असें समजून आलें असेल तर त्यावरील उतारा त्वरित देण्याचा उपाय योजावा.

मोठमोठीं महत्वाचीं विषें व त्यांवरील उतारे थोड-क्यांत खालीं देतों.

अफू व त्यापासून तयार झालेले लाडेनम वगैरे पदार्थ. हे पोटांत गेले असतील तर पहिल्याप्रथम सलफेट ऑफ झिंकची उलटी द्यावी झणजे कोठ्यांतील सर्व विष निघून जातें. व मग चांगली कडक कॉफी करून प्यावयास देऊन त्या मनुष्यास जागृत ठेवण्या-चा हर प्रयत्न करावा. त्यास इकडे तिकडे हिंडवावें व जरूर पडल्यास त्या अफूची घुंदी उतरण्यास प्रसंगीं थोडा चाबकानें मारही दिल्यास हरकत नाहीं.

ॲसिडस्—पोटांत गेलेलें विष जर ॲसिड रूप असेल झणजे उदाहरणार्थ सलफ्यूरिक ॲसिड, आक्झेलिक ॲसिड किंवा असेंच दुसरें कांहीं ॲसिड असेल तर योग्य उपचार झटला झणजे अलकलाईन

उपचार होईल तितक्या त्वरेनें करावेत. या अल-कलाईन उपचारांत चुन्याची निवळी, सबू, मॅग्नीशिया, साबणाचेपाणी वगैरे पदार्थ येतात.

अलकलिज्—कॉसटिक पोटॅश वगैरे अलकलाईन पदार्थांचें जेव्हां विष बाधलें असेल तेव्हां उलट उपचार केला पाहिजे. ह्मणजे अशा वेळीं व्हिनीगर व पाणी किंवा सायट्रिक ॲसिड, लिंबाचा रस व नारिंगे वगैरे पदार्थ द्यावे.

आर्सनिक (सोमल)—जेव्हां सोमल पोटांत गेला असेल तेव्हां योग्य उपाय झटला ह्मणजे उलटी द्यावी, जर उलटी न होईल तर मग थोडा मॅग्नीशिया, एरंडेल तेल, गोडें तेल, किंवा चुन्याची निवळी व दूध मिसळून द्यावें

भाग ९ वा.

वृद्धपणीं शरीर संपत्तीचा बंदोबस्त.

मनुष्याच्या जीविताचा उतरता काल ज्यास आपण ह्मातारपण असें ह्मणतों तो खरोखर आजारीपणाचा काल नसल्यानें आजाऱ्याच्या शुश्रूषेवरील पुस्तकांत वृद्धपणच्या शरीर-संपत्तीच्या बंदोबस्तासंबंधानें दोन शब्द लि-हिणें ह्मणजे जरासें गैरवाजवी दिसेल, तरी या

उतरत्या कालांत जीवनोपयोगी शक्तीची होणारी कमतरता, पुन्हा प्राप्त होणारी बाल्यावस्था व शरीर आरोग्यावस्थेंत राखण्यास अत्यावश्य लागणारी मोठी काळजी हीं मनांत आणिलीं ह्मणजे अशा वर्णनाचें पुस्तकांत सदर विषयास जागा देणें रास्त दिसतें. ह्मातरपण आपणास येऊन गाठतें तें आपणांस चुकवितां येत नाहीं कारण तें खास यावयाचेंच. कित्येकांस तें लवकर येतें, कित्येकांस उशीरा येतें परंतु सर्वांस यावयाचें हें खचित. तथापि मनुष्याच्या अस्तित्वाचा काल कमी करण्यावर प्रबल पगडा बसविणाऱ्या पुष्कळ गोष्टी असतात; उदाहरणार्थ अतिशय खाणेंपिणें, व अतिशय मानसिक ताप व श्रम करणें वगैरे गोष्टी होत. आणि ज्या अर्थी ह्या सर्व गोष्टी आपल्या स्वाधिन असतात त्या अर्थी त्या आपणांस पुष्कळ अंशीं टाळतां येऊन आयुष्याचा स्वाभाविक काल वाढवितां येईल, परंतु याप्रमाणें आपण केलें तरी आपणांस हळू हळू ह्मातारपण येईलच कारण त्याच्या पाशांतून कोणीही सुटत नाहीं. आह्मीं ह्मातारपणाच्या तडाक्यांतून कां सुटत नाहीं याचें कारण एवढेंच कीं, तें एक जीवितावर अवश्य घडणारा परिणामच आहे. ज्याप्रमाणें ऱ्हास व नाश हे प्रत्येक फुलाच्या वाढीचे व विकासाचे स्वाभाविक घडणारे परिणाम होत. त्याचप्रमाणें वृद्धपण हें जीवितावर घडणारा एक परिणाम होय.

आतां ज्यांच्या योगानें जीव जगतो व जे नेहमीं

शरिरांत सुरू असतात असे दहनादि क्रियेचे जे व्यापार त्यांजपासून शरिरावर काय काय परिणाम होतात याचा शोध केला असतां आमच्या प्रस्तुत विषयाच्या निरूपणास मदत होईल. प्रथमतः तर मग शरिरांतिल रस हळूहळू कमी होतात; त्यांचें मान पूर्वापेक्षां कमी होतें आणि एखाद्या यंत्रामध्यें तें सरळ व सुरळीत चालण्यास अवश्य लागणाऱ्या तेलाचा तुटवडा पडला असतां तें जसें बिघडतें व पूर्वीं प्रमाणें त्यांचें काम बरोबर रीतीनें चालत नाहीं, तसें शरिरांतील मूळचे रस कमी झाल्यानें अर्थात् त्याचे कित्येक भाग शुष्क होऊन त्याची पूर्वीची शक्ति व जोम नाहींशी होते व पूर्वीप्रमाणें सुखानें व एकोप्यानें त्याचे व्यापार चालत नाहींत. म्हातारपण येतें तसतसें सर्व शरिरांत मृत्तिकारूप द्रव्याचा सांठा जमत जातो. हें बरगड्यांच्या कोमलास्थि पाहिल्या म्हणजे चांगलें दिसून येतें, कारण मृत्तिका संचयानें वृद्धपणीं या कोमलास्थिचें बहुधा कठीण अस्थींत रूपांतर होतें. तसाच फरक रक्त वाहिन्यांमध्यें ही झालेला दिसून येतो म्हणजे पुष्कळ शिरा त्यांच्यांत मृत्तिकाद्रव्य सांचल्यामुळें अधिक ताठर व कठीण अशा बनतात. त्यांच्या आंगीं असलेला पूर्वीचा लवचिकपणा नाहींसा होऊन हृदयांतून त्यांत रक्त आलें म्हणजे त्यांची आवरशक्ति नाहींशी होते म्हणूनच फार वय झालेले मनुष्यास सुनबहिरी वगैरे रोग होण्याची भीति असते. या शिवाय आणखी शरि-

रांतील पुष्कळ भाग अगदीं सुकून निर्जीव होतात व त्यांच्या आंगीं कांहीं त्राण रहात नाहीं. हें स्ना. यूंची रचना पाहिली ह्मणजे चांगलें दिसून येतें कारण ते सुकून निर्बळ होतात. मेंदूतही अशा प्रकारचा बदल होतो व ह्मणूनच ह्मातारपणीं स्मरण शक्तींत कमीपणा झालेला दिसून येतो.

तर मग प्रत्येकास लवकर किंवा उशीरां ह्मातारपण यावयाचेंच तें सुटणें नाहीं असें समजल्यानंतर स्वभावतः मनांत असा प्रश्न उद्भवतो कीं, तें लवकर येण्यास किंवा लांबणीवर पडण्यास कांहीं करितां येईल काय? त्यास उत्तर हेंच कीं या बाबतींत प्रत्येकास उपाय करण्यास निःसंशय पुष्कळ जागा आहे. आरोग्य शास्त्राचे साधारण नियमांची हयगय केल्यानें व सृष्टिक्रमाचा मार्ग सोडिल्यानें आपल्या शरिरांतील रस कमी होऊन आपणांस अवेळीं ह्मातारपण येईल. तेंच आपणांस माहित आहेत ते आरोग्याचे नियम काळजीनें पाळिल्यास व ज्यांपासून रोग उद्भवेल किंवा शरीरहानी होईल असें वाटेल अशा गोष्टी सोडून दिल्यास आपणास वृद्धपणाचें आगमन टाळितां येऊन नाशाचा काल दूर राखितां येतो.

एका नामांकित ग्रंथकर्त्यानें एका पंचवीस वर्षांच्या मनुष्यास ह्मातारपण आल्याचें ह्मटलें आहे. आतां हें ह्मणणें जरी हस्यास्पद दिसेल तरी आमच्या मोठमोठ्या शहरांतून अशा लहान वयांत सांधे धरणें, आवाजास कंप सुटणें, केंस पांढरे होणें. स्मरण-

शक्तींचा ऱ्हास होणें वगैरे म्हातारचिन्हें होत असलेले निःसंशय पुष्कळ लोक असतात. म्हातारपणामध्यें मनुष्याची तरूणपणीं असलेली शक्ति फार कमी होते व पूर्वीप्रमाणें ती पुनः प्राप्त होण्याचा संभव नसतो. म्हातारपणामध्यें तरूणपणचा संताप नाहींसा होऊन चिडखोर स्वभाव असला तर तो जाऊन शांत होतो. जात्या शीघ्रग्राहकत्व व चैतन्य कमी झाल्यानें आंतील व बाहेरील तापाचा शरीरावर परिणाम कमी होऊं लागतो व ह्मणून मानसिक श्रम होत नाहींत व शक्ति क्षीण होते. ही कमी झालेली चैतन्यशक्ति वृद्धपणीं फार हितकर आहे कारण त्यानें पुष्कळ अपकारक परिणाम टळतात; उदाहरणार्थ मनोविकाराचा पगडा कमी होतो व मनुष्य तरूण असल्यानें त्यास जो प्रसंगीं अपाय होण्याची भीति असते त्यापासून तो या वेळीं अगदीं मुक्त होतो.

शरिरांत सदोदित चालणारे जीवनोपयोगी व्यापार वृद्धपण येतें तसतसें शिथिल पडत जातात. त्यांच पूर्वीचा दम पुष्कळ जातो. परंतु हें असें होणें फार हितकर आहे, कारण यानें आयुष्य काल वाढवित येतो आणि तेच जीवनोपयोगी व्यापार पूर्व तरतरीत असतील तर वाढवितां येत नाहीं. वृद्धपण तरुणपणच्या झपाट्यांपासून मुक्त असल्यानें मनाची स्थिति त्यांत अधिक स्थिर व शांत झाल्यानें तरुणपणापेक्षां यांत रोगराई होण्याचा संभवही कमी असतो. या संबंधानें आपल्या वाग्भ

कीचीही बरीच मातबरी असते. आणि मन अगदीं मोकळें झालें असतां व त्याच्या शक्तीचा अगदीं ऱ्हास झाला असतां केवळ शरीर कसें राहतें याचें आपणांस आश्चर्य वाटतें. सृष्टीचे नियम बरोबर पाळिल्यानें मनुष्यास म्हातारपण फार दिवस ठेवून आयुष्यवृद्धि करून घेतां येईल; म्हणून त्या संबंधी कांहीं सुचना वृद्ध मनुष्यास सुखानें आयुष्यवृद्धि करून घेण्याच्या कामीं त्यांचा उपयोग होईल अशा हेतूनें आम्ही येथें देत आहों.

म्हातारपणीं शरिरांतील जीवनोपयोगी व्यापारांचें मान कमी झाल्यानें उष्णता उत्पन्न करण्याची ताकद कमी होते व शरिराचा उत्साह कमी पडतो. ही उणीव भरून काढण्यास उबदार चिरगुटांचा उपयोग करावा. व हीं होतां होईल तों हलकीं असलेलीं बरीं, कारण जड चिरगुटांचें म्हाताऱ्या मनुष्यांस ओझें होतें.

वृद्धपणीं जें खाणें खावयाचें त्याच्या आंगीं दोन गुण असले पाहिजेत. एकतर तें फार पौष्टिक असावें व दुसरें तें पचण्यास फार सुलभ असावें. कोठ्यास होईल तितकें करून कमी मेहनत देण्याची किती अवश्यकता आहे हें पूर्वी सांगितलें आहे त्यावरून उघड कळेल. हे दोन अवश्य लागणारे गुण अन्न जसें कमीअधिक पातळ असेल त्याप्रमाणें त्यांत पूर्णतेनें आढळतात; दूध, मांसाचा रसा, कच्ची किंवा थोडीशी उकडलेली अंडीं वगैरे पदार्थांत

हे गुण चांगले असतात. सर्व जड पदार्थ अगदीं वर्ज करावे कारण ते पचनास कठीण पडून शिवाय तितके पौष्टिकही नसतात. अशा प्रकारचे पदार्थ झटले झणजे सर्व मिष्टान्नें होत. झणून खाण्याच्या योग्य पदार्थांची निवड करण्यास फार जपलें पाहिजे. व ज्या अर्थी या वयांत कोठ्यास पूर्वीप्रमाणें पुष्कळ अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य राहत नाहीं त्या अर्थी दरवेळचे अन्नाचें मान कमी परिमाणानें पोटांत घालविण्यास झटलें पाहिजे. कित्येक लोकांस इतरांस न पचणारे पदार्थ पचतात असा त्यांस अनुभव येतो. आतां अशा बाबतींत ते पदार्थ त्यांस न खाऊं देणें हें गैर होईल. ज्या मनुष्यानें आपल्या लहान व पोक्त वयांत आपण काय कसें खात गेलों इकडे लक्ष पुरविलें असेल त्यास आपणास काय मानवेल व काय न मानवेल हें उत्तम रीतीनें ठरवितां येईल व त्याप्रमाणें त्यानें चालावें. ज्याला अनुभवावरून अमुक एक पदार्थ आपणास मानत नाहीं असें माहित असतें, परंतु जो केवळ आपली जिव्हेची चट पुरविण्याकरितां तो पदार्थ खातो तो खरोखर मुर्खपणा करितो असें होतें; व त्याचा परिणाम त्यास भोगलाच पाहिजे. एक ग्रंथ कर्ता आपल्या आरोग्यावरील ग्रंथामध्यें या विषयाच्या संबंधानें असें झणतो कीं आपण मोठ्या जबर दुखण्यांतून बरें झाल्यावर पुढील झणीच्या सत्यतेची प्रचिती पाहण्यास आरंभ केला तो झण ही कीं, "जें जें झणून जिव्हेस गोड लागतें तें तें कोठ्यास

मानून त्यानें शरिरपोषण झालेंच पाहिजे." अनुभवांतीं ही म्हण खोटी असल्याचें सिद्ध झालें. कारण तो असें म्हणतो कीं, "जरी दारू, इतर फळफळावळ, मांस व अनेक तऱ्हेचीं मिष्टान्नें माझ्या जिव्हेस गोड लागत तरी माझ्या कोठ्यास तीं मानत नसत." याकरितां प्रत्येक मनुष्यावें या गोष्टीकडे लक्ष देऊन आपणास उत्तम रीतीनें पचतील तेच पदार्थ शोधून काढून खात जावे. पोट कधीं अतियश भरूं नये व नेहमीं थोडी भूक राखून जेवावें. मनुष्याचें पोट बेताचें भरलें असल्याची खूण अशी कीं, त्यास आपलें पोट आहे असें कळून येतां उपयोगी नाहीं. इतकें तें हलकें राखिलें पाहिजे. ज्या वेळीं पोट आहे इतकें कळण्यापुरतें तें जड होईल त्यावेळीं कांहीं तरी खाण्यापिण्यांत गैर झालें असें खास समजावें. वृद्ध मनुष्यांस जर जड अन्न खाण्याची चटक असेल तर लवकरच त्यांच्या पोटांत दुखूं लागून कोठा अगदीं टीक नाहीं असें होईल व खाणें पाहून त्यांतील चूक दुरस्त न केल्यास पोट दुखणें अधिक वाढेल आणि डोकें दुखूं लागून जिव्हा लाल होईल व तोंडास मळमळ सूटून अजीर्णाचा आजार झाल्याचें दिसून येईल. म्हणून केवळ जिव्हा तृप्त करण्यासाठीं इतकें दुःख व हाल प्राप्त करून घेण्यापेक्षां पोट हूं म्हणून न भरणें हें खरोखर फार शहणपणाचें काम होय.

अशी एक प्राचीन म्हण आहे कीं, "खाण्याक-

रितां जगूं नका, परंतु जगण्याकरितां खा." सांप्रत काळीं पाकक्रिया अगदीं पूर्णतेस पोंचली असल्यानें नानाविध खाण्याचे पदार्थ पाहून जिव्हेस पाणी सुटतें तेव्हां वारंवार वरील ह्मण मनांत आणून मग काय तें विचार करून खावें. जेवणामध्यें निरनिराळे प्रकार करणें हें निःसंशय चांगलें आहे. परंतु जिव्हा इतकी पुष्कळ गोड केलेली असली म्हणजे मनुष्यास फार खावेसें वाटून गोड लागतें ह्मणून तो खातो व मग परिणामीं पोट दुखूं लागून कोठा बिघडतो. खाण्यामध्यें नेमस्तपणा आरोग्य राखण्यास फार अवश्य आहे हें वृद्ध मनुष्यांनीं सदोदित लक्षांत ठेवावें. पुष्कळ लोक आपले उदरपोषणार्थ खरोखर लागतें त्यापेक्षां अधिक खाऊन चांगले सदृढ असतात, यांत शंका नाहीं. परंतु याचा अखेर परिणाम असा होतो कीं कित्येक इंद्रियांस यापासून अतिशय त्रास पडून मग रोगावस्था येऊन ठेपते. कोठ्यास फायदा होणें तो अन्नाच्या परिमाणानें होत नाहीं तर जेवढें अन्न पचतें व जें शरीर पोषणास उपयोगीं पडतें तेवढ्यानेंच होतो; बाकीचें सर्व अन्न फक्त शरीर यंत्र बिघडविण्यास व त्यांतील नानाविध भागांचे एक जुटीनें चाललेले व्यापार बंद पाडण्यास मात्र कारण होतें. वृद्ध मनुष्यांनीं हें पक्कें ध्यानांत धरावें, कारण याची हयगय झाल्यास त्यांच्या इंद्रियांची शक्ति अगोदरच कमी झाली असल्यामुळें त्यांस एखादा मोठा रोग येऊन गांठण्याची भीति असते.

या संबंधानें विचार करितांनां वृद्धपणीं उत्तेजक पदार्थांचा उपयोग करावा किंवा नाहीं असा सहाजिक प्रश्न उद्भवतो; ह्मणजे दारू वगैरे वृद्ध मनुष्याच्या खाण्यापिण्यांत असावीं अगर कसें व तीं नेमस्त घेत गेल्यानें कांहीं आयुष्य वृद्धी होते कीं काय वगैरे गोष्टी विचार करण्यासारख्या आहेत.

दारू नेमस्त पिणारे ह्मणजे म्हातारे होईं तों वांचत नाहींत असें नाहीं परंतु अगदीं न पितां फार वर्षे वांचतात असे पुष्कळ लोक असतात यांत शंका नाहीं. आणि अगदीं कैफी पदार्थ वर्ज केल्यानें मानवी अस्तित्वाचा काल वाढणें हें सयुक्तिक दिसतें. खरोखर उत्तम पेय पदार्थ ह्मटला ह्मणजे पाणी होय; व जे पाण्यावांचून इतर पेय पदार्थांचा उपयोग करीत नाहींत ते दारू वगैरेचा उपयोग करणाऱ्या लोकांपेक्षां बहुधा पुष्कळ वर्षे वाचतात असें आढळतें. व हेंही खरें आहे कीं, दारू वगैरे पेय पदार्थांचा उपयोग करण्यापेक्षां त्याचा बिलकुल उपयोग न केल्यानेंच चांगलें आरोग्य उपभोगण्यास मिळतें. दारूनें मनुष्याच्या अंतःकरणास कदाचित् आनंद होत असेल, परंतु त्या बरोबर हेंही विसरतां कामा नये कीं त्यापासून शरीर फार बिघडतें व हळूहळू आयुष्यकाल कमी होत जातो. लोकांची अशी समजूत आहे कीं, वृद्धपणीं शरिरांत उष्णता रहाण्यासाठीं दारू घेणें फार अवश्य आहे, परंतु ही समज अगदीं चुकीची आहे कारण या दारूचा मुख्य धर्म असा आहे कीं, तिच्या

योगानें शरिराची उष्णता न बाढतां उलटी कमी होत जाते. आणखी असाही एक वाद आहे कीं वृद्धपणीं रक्ताभिसरण अगदीं हळू चालतें व ह्मणून एखादें उत्तेजक घेणें अवश्य आहे परंतु या काला-मध्यें नाडीमय शरिराची स्थिति कशी असते हें कधीं विसरतां कामा नये व हृदयाचा व्यापार वाढविणाऱ्या हरएक पदार्थानें अशा वेळीं मोठा अपाय होण्याचा संभव असतो. या साठीं आ-ह्मास असें वाटतें कीं दारू वगैरे पदार्थ घेण्यापेक्षां तें न घेतल्यानेंच वृद्धापकाळ फार दिवस जाऊन शरिर-संपत्ति अगदीं सदृढ राखतां येईल.

व्यायाम—हा ह्मातारपणीं तरूणपणा प्रमाणच शरीर सदृढावस्थेंत राखण्यासाठीं अवश्य केला पाहिजे. तो न केला तर त्वचेचे व इतर इंद्रियांचे व्यापार बरोबर चालत नाहींत व मग अर्थात् आरोग्यास धक्का पोंचतो. तथापि व्यायाम करणें तो फार सक्त मेहन-तीचा नसावा. सक्त व्यायामानें अशा वयांत अपाय होण्याची भीति असते यासाठीं गाडींतून फिरावयास जाणें वगैरे प्रकारचा सोसक व फार श्रम न पडतील असा व्यायाम केला ह्मणजे तो उत्तम होय. फुरसती-च्या वेळीं शरिरास फार मेहनत न होईल अशा रीतीनें थोडी रपेट केली तरी तीही फार हितावह होते. व तसेंच थोडासा घोड्यावर बसून फिरण्याचाही व्यायाम केल्याम तो बावगा नाहीं. टेंकड्या वगैरे उंचस्थानीं चढणें व ज्यानें ह्मणून स्नायूंस श्रम पडती-

ल असें कांहींएक करूं नये. एकंदरीत कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम केला तरी तो नेमस्त असावा; थकवा येईपर्यंत करूं नये.

नियमितपणा—नियमितपणाची नेहमीं संवय ठेवण्याकडे अधिक लक्ष पुरवावें. जेवणाची वेळ नेमलेली असावी व त्या वेळीं बिनचुक तें करावेंच. तसेंच निजावयास जाण्याची वेळही होतांहोईल तों न चुकवितां फार उशीर जागत बसणें वर्ज करावें. वृद्ध मनुष्यांनीं लवकर निजावें. कोंदट व पुष्कळ अडगळ असलेल्या खोलींत वृद्ध मनुष्यांनीं कधीं बसूं नये कारण अशा खोलींतील हवा फार उष्ण झालेली असून त्यांत वाऱ्याचा संचार बरोबर होत नाहीं यामुळें अशा खोलींत बसले असतां बहुत अपाय होतो. निजावयास जाण्यापूर्वी सुमारें तासभर कांहीं एक खाऊं नये व संध्याकाळीं जडान्न बिलकूल न खातां जे पदार्थ हलकें व पचण्यास सुलभ तेंच खावें, जसें दुधभात वगैरे साधे पदार्थ संध्याकाळीं खाल्ले झणजे बरें असतें.

स्नानें—नेहमीं स्नानाचा सयुक्तिक उपयोग केल्यापासून फायदा व्हावयाचाच. वृद्धपणीं स्नानास कोमटपाणी घेणें हें फार हितावह असतें झणून इतर पाण्यापेक्षां त्याचाच उपयोग करणें विशेष प्रशस्त होय. स्नानानें त्वचा निरोगी राहून आपलें काम उत्तम तऱ्हेनें बजाविते व जे स्नानाचा हयगय करितात ते पुष्कळ सुखास व आरोग्यदायक शक्तीस मुकतात.

शौचाचा बंदोबस्त—पुष्कळ लोकांस वृद्धपणीं शौचास साफ होत नाहींसें होतें. हें कांहीं अंशीं रोजच्या व्यायामांत कमतरता पडल्यानें घडतें. असें झालें झणजे कडक जुलाबाचीं औषधें घेण्यांत येतात, परंतु तीं घेऊं नयेत कारण त्यापासून वारंवार मोठे अपाय होतात; झणून प्रथम आपल्या खाण्याकडे नीट लक्ष पुरवावें व त्यांत झालेली चूक लगेच दुरस्त करावी. जेवतांनां चांगलीं पक्क फळें बगैरे खाल्लीं असतां शौचास साफ होण्यास उपयोग होतो व त्यानें काम होत आहे तर रेचक अगदीं वर्ज करावें, व घेणें अगदीं जरूरच पडेल तर फक्त अगदीं सौम्य रेचक असेल तें घ्यावें.

व्यवसाय—वृद्धपणीं आरोग्याचा बंदोबस्त राखण्यासाठीं मनास कांहीं तरी सुखदायक व्यवसाय असणें फार महत्वाचें आहे. लहान बालकांचा समागम वृद्धमनुष्यांस नेहमीं फार सुखप्रद होऊन आरोग्यावह होतो. प्राचीन काळीं हा समागम आयुष्य वृद्धीचें एक साधन आहे असें मानीत असत. वृद्धमनुष्यांस लहान बालकांच्या संगतींत मोठा आनंद व विलक्षण तन्हेचें सुख वाटतें. व मुलांबरोबर मनापासून खेळ खेळल्यानें त्यांस चांगली कर्मणुक होते व हें असें नेहमीं चालावेंच. दुसरीं वृद्धपणीं मनरंजनास साधनें झटलीं झणजे नानाप्रकारच्या इमारतीचे नकाशे काढणें, बागबगिचा करणें व जी एखादी सुधारणा चालली असेल तिजवर देखरेख

ठेवणें वगैरे होत. वृद्धपण हा काल मनास व शरिरास दोहोंस फार थकवा आणणारा आहे व त्यांत सौख्य मुळींच नाहीं व त्याची कोणी इच्छा करूं नये असा हा काल आहे अशी कल्पना करणें हें अगदीं मुर्खत्व होय. तारुण्यामध्यें व पोक्त वयांत आरोग्य राखण्याकडे लक्ष दिलेलें असलें ह्मणजे त्या मानानें ह्मातारपणीं जोम व शक्ति राहून या उत्तर कालांत बहुत सुख होतें. आणि आपला पूर्वकाल सत्कृत्यें करण्यांत गेलेला असणें हा तर सुखाचा मोठा उगम आहे. तसेंच आपणांपेक्षां लहान मंडळीस आपल्या बहुत दिवसांच्या अनुभवावरून सदुपदेश केला तर तोही अशा वेळीं सौख्य समाधानास एक चांगला मार्ग आहे. आणखी असें आहे कीं,

रथःशरीरं पुरुषस्य दृष्टमात्मा नियंतेंद्रियाण्याहुरश्वान्॥
तैरप्रमत्तःकुशली सदश्वैर्दांतैःसुखंयाति रथी व धीरः ॥१॥

अर्थः—पुरुषाचें शरीर हा रथ होय, मन हा सारथी होय, आणि इंद्रियें हीं घोडे होत. घोडे स्वाधीन असले ह्मणजे कुशल रथी जसा सुखानें मार्ग क्रमण करितो, त्याप्रमाणें इंद्रियें स्वाधीन असलीं ह्मणजे मनुष्य संसारांतून पार पडतो.

शेवट (अखेर)

हीं वरील पृष्ठें लिहिण्याचा आमचा हेतू रोगशुश्रुषेच्या महत्वाच्या विषयाच्या संबंधानें थोड्या व्यवहारिक गोष्टी वाचकांपुढें ठेवून ज्याचेकडे रोग्याची शुश्रुषा करण्याचें काम वरचेवर सोंपविलें जातें अशांस बहुधा उपयोगी पडतील, अशा कांहीं सुचना द्याव्या एवढाच आहे. रोगाशीं मोठ्या चतुराईनें टक्कर मारून जय मिळविण्यास उपयोगीं पडणारें ज्ञान होईल तितकें पसरणें हें मोठें प्रतिष्टेचें काम होय; व जर दुखणें हलकें करण्याचें किंवा अज्ञानानें नेहमीं हजारों येणाऱ्या नडी दूर करून रोग सुलभ रीतीनें बरा करण्याचें सामर्थ्य या लहानशा पुस्तकाच्या साह्यानें प्राप्त होईल तर त्याचा हेतु साध्य झाल्यासें होईल. अशा गोष्टींचें ज्ञान नाहीं तर, रोगशुश्रुषा बरोबर होतच नाहीं. वाऱ्याचा संचार, स्वच्छता, शीतोष्णमानाचा बंदोबस्त वगैरे पासून होणाऱ्या महत्वाच्या कामाचें ज्ञान असल्यानें रोगोपचारांत त्याचा उपयोग होऊन वैद्यास रोग निदान चांगलें करितां येतें. या पुस्तकांत जें कांहीं सांगितलें आहे त्यापासुन वैद्याच्या कामांत अडथळा येतो असें कोणी क्षणभर देखील समजूनये व त्यास अडथळा येईल असें त्यांत कांहीं खरोखर आढळणारही नाहीं; परंतु खऱ्या रोग शुश्रुषेच्या अगदीं मुळाशीं असणाऱ्या गोष्टींचें ज्ञान झाल्यानें उलट वैद्यास आपल्या कामीं त्याचा फार उपयोग होईल अशी आमची खात्री आहे. असें ह्मण-

तात कीं, कोतें ज्ञान फार भीतीप्रद असतें परंतु तें त्याचा दुरुपयोग करण्यांतच फक्त तसें असतें. ज्ञानापासून जास्त्या नेहमीं फायदा झालाच पाहिजे व तें अगदीं नसल्या पेक्षां थोडें असलेलें बरें. आरोग्याच्या नियमांची कांहीं माहिती असेलतर आपणांस रोग निवारण करितां येतें व त्याच प्रमाणें रोग शुश्रुषेच्या मुलतत्वांची कांहीं माहिती असेलतर रोगी पीडा टळून आजार निस्तोष बराहोण्यास बहुतं मदैत होईल.

विक्रीस तयार.

सीताराम रामचंद्र गाईकवाडकृत.

१ विजापूर वर्णन. किं० रु० १ ० ० ट.हं. ८१
२ विजापूरांतील इमारतींचे देखावे व त्यांचें वर्णन..... ० २ ६ ,, ८६
३ पुणें शहर वर्णन भाग १ (नकाशांसह) ..... ० १४ ० ,, ८१
४ पुणें शहर वर्णन भाग२. ० ८ ० ,, ८८६
५ बाळ व बाळंतीण ह्यांचें संगोपन..... ० ५ ६ ,, ८८६
६ बालकांड रामायण (निरंजन कवीकृत).....० ८ ० ,, ८८६
७ जेजूरी वर्णन.....० ० ९ ,, ८८६
८ कुणकेश्वर.....० ८ ० ,, ८८६

९ पुण्याची शाई:—निळी व काळी शाई तयार आहे. ही शाई इंग्लिश शाईप्रमाणें फार सुरेख असून, परदेशी शाईपेक्षां सुमारें शेंकडा साठ टक्के कमी किंमतींत पडते. प्रत्येक पाकिटांतील पूडीची किंमत एक पैसा आहे. शाईच्या बाटल्याहीं फार स्वस्त पडतात. शाई एकदम खरेदी करणारांस फार सोईवार पडेल.

ता० ९ माहे जून सन १८८९. | सीताराम रामचंद्र गाईकवाड. पेठ रास्ते, पुतळीच्या ताबुताची गल्ली घर न. २८२, पुणें.

00041945

Digitized with financial assistance from
Rotary Club
on 06 November, 2019